



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA  
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



5 de dezembro é comemorado o aniversário de maceió. Maceió, a capital conhecida pelas praias paradisíacas, belo artesanato e boa culinária, por todo o Brasil e pelo mundo. A gastronomia alagoana é um tesouro culinário que reflete a vibrante história e a cultura, Comer a comida típica é uma das formas de conhecer a cultura e história de Maceió.

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS**

**DEZEMBRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02/12/2024	TERÇA-FEIRA 03/12/2024	QUARTA-FEIRA 04/12/2024	QUINTA-FEIRA 05/12/2024	SEXTA-FEIRA 06/12/2024
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Melancia	Abacaxi
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)  Abacaxi	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Baião de dois (Feijão verde e Arroz branco)  Banana prata ou pacovan	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface)  Filé de frango em iscas aceboladas  Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Melancia	Salada de tomate  Fígado bovino em iscas ao molho  Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Goiaba	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga)  Pirão de carne bovina  Arroz simples  Manga
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Melancia	Abacaxi
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Goiaba  Arroz refogado com com coentro (arroz parboilizado)  Fígado bovino em iscas ao molho	Cuscuz quarenta  Filé de frango em cubos ao molho	Inhame  Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi  Macaxeira  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pão seda

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
726,57	121,44	38,93	11,56	15,90	2058,92	125,79	185,80	7,03	140,44	4,11	492,76

*ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM  
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO  
E SEGURANÇA ALIMENTAR  
MATRÍCULA: 928536-9**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA  
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



O abacaxi é uma fruta apreciada pelo seu sabor doce. Apesar da sua aparência espinhosa, sua casca guarda uma fruta suculenta que pode ser consumida de diferentes formas, seja in natura ou sucos. O abacaxi é uma fruta tropical rica em nutrientes, como minerais, vitaminas e fibras que são essenciais para a saúde.

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS**

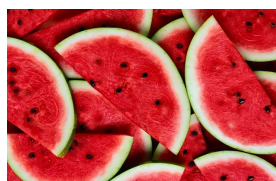
**DEZEMBRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09/12/2024	TERÇA-FEIRA 10/12/2024	QUARTA-FEIRA 11/12/2024	QUINTA-FEIRA 12/12/2024	SEXTA-FEIRA 13/12/2024						
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	Melancia	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Abacaxi	Manga						
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Banana prata ou pacovan	Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão tropeiro (Feijão fradinho)  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)  Melancia	Abóbora a vinagrete (abóbora, tomate, cebola, pimentão verde, e cheiro verde)  Feijoada saudável (carne bovina em cubos + Feijão preto)  Farofa de couve manteiga  Arroz simples (arroz parboilizado)  Abacaxi	Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Manga	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)  Bobó de macaxeira com filé de peixe  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Goiaba						
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	Melancia	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Abacaxi	Manga						
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Batata doce  Fígado bovino em iscas acebolado	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pão seda	Goiaba  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia  Pão seda  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)						
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPO (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
747,95	126,17	36,85	13,24	12,63	2015,94	97,04	226,00	5,91	137,55	5,30	522,78

*ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM**  
**COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO  
E SEGURANÇA ALIMENTAR**  
**MATRÍCULA: 928536-9**



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA  
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



A melancia é rica em vitamina C, vitamina A, licopeno (responsável pela coloração da polpa vermelha), sais minerais como cálcio, entre outros compostos que proporcionam benefícios como prevenção de câncer, estresse oxidativo, inflamação, entre outros.

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS**

**DEZEMBRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16/12/2024	TERÇA-FEIRA 17/12/2024	QUARTA-FEIRA 18/12/2024	QUINTA-FEIRA 19/12/2024	SEXTA-FEIRA 20/12/2024
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Melancia	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Salada tricolor (repolho, beterraba, cenoura)  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho  Manga	Salada de repolho com cenoura  Carne bovina em iscas ao molho  Feijão preto com abóbora  Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado)  Abacaxi	Purê de abóbora  Arrumadinho de filé de frango (Feijão verde)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Melancia	Fígado bovino em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro (Feijão carioca)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Tangerina	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pirão de peixe  Arroz simples (arroz parboilizado)  Banana prata ou pacovan
<b>Lanche Tarde</b> 13:00 a 13:30	Melancia	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Cuscuz de milho  Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pão seda	Abacaxi  Macaxeira  Ovo mexido	Inhame  Carne bovina em iscas ao molho	Tangerina  Risoto de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
682,39	119,97	35,21	10,72	12,20	1141,73	89,85	142,36	5,82	129,47	4,13	447,74

*ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM**  
**COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO**  
**E SEGURANÇA ALIMENTAR**  
**MATRÍCULA: 928536-9**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA  
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



O dia 25 de dezembro é uma data que celebra o amor e a união. Aproveite a Ceia de Natal para fortalecer laços com as pessoas que você gosta e não deixe de saborear uma refeição nutritiva. Que o espírito natalino encha seus corações com esperança, sonhos e muitos abraços carinhosos. Tenham um Natal incrível!

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS**

**DEZEMBRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23/12/2024	TERÇA-FEIRA 24/12/2024	QUARTA-FEIRA 25/12/2024	QUINTA-FEIRA 26/12/2024	SEXTA-FEIRA 27/12/2024						
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Abacaxi	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Melancia	Tangerina						
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Salada crua simples (alface, cebola, tomate vermelho)  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Banana prata ou pacovan	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Purê de batata inglesa  Fígado bovino em iscas acebolado  Macarrão talharim ao molho  Tangerina	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão preto caseiro  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Melancia						
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Abacaxi	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Melancia	Tangerina						
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pão seda	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Manga  Risoto de filé de frango em iscas ao molho com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba  Pão seda  Queijo muçarela						
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPO (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
677,44	105,44	32,98	11,79	9,74	1660,48	114,61	196,32	5,14	94,66	3,63	470,29

*ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM**  
**COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO  
E SEGURANÇA ALIMENTAR**  
**MATRÍCULA: 928536-9**