



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



Banana-comprida, conhecida também como banana-da-terra, é uma fruta caracterizada por ser rica em amido resistente, fibras, potássio e vitaminas do complexo B, vitamina A e vitamina C. Fornece energia, promove a digestão, ajuda a prevenir câibras e promove o bom funcionamento do metabolismo.

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

**JANEIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01/01	TERÇA-FEIRA 02/01	QUARTA-FEIRA 03/01	QUINTA-FEIRA 04/01	SEXTA-FEIRA 05/01
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	FERIADO	Banana polvilhada com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Melancia	Abacaxi
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	FERIADO	Salada crua bicolor (Cenoura e Beterraba)  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho  Manga	Salada de repolho e cenoura  Frango em iscas ao molho  Arroz refogado com couve manteiga  Abacaxi	Purê de batata inglesa  Arrumadinho de frango (Feijão fradinho)  Arroz refogado com cenoura  Melancia	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata, cenoura e chuchu)  Arroz refogado com alho  Tangerina
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	FERIADO	Banana polvilhada com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Melancia	Abacaxi
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	FERIADO	Canja de filé de frango com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas	Inhame  Carne bovina em iscas ao molho	Tangerina  Cuscuz de milho  Leite de vaca integral	Macaxeira  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
624,89	110,88	31,70	10,08	8,44	1401,03	106,38	205,79	4,63	114,49	3,28	400,35

*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 cenoura é rica em carotenoides, potássio, fibras e antioxidantes, nutrientes que promovem a saúde dos olhos, evitam o envelhecimento precoce e fortalecem o sistema imunológico. É consumida na forma crua ou cozida, em preparações como sucos, bolos, farofas, suflês, sopas e ensopados.

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

**JANEIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08/01	TERÇA-FEIRA 09/01	QUARTA-FEIRA 10/01	QUINTA-FEIRA 11/01	SEXTA-FEIRA 12/01
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Melancia	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Salada crua simples(alface, tomate, cebola)  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Banana prata ou pacovan	Filé de peixe ao molho com legumes (batatainglesa, cenoura e chuchu)  Feijão fradinho refogado  Arroz refogado com coentro (Arroz parboilizado)  Manga	Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)  Feijoada alagoana (feijão carioca e carne bovina em cubos)  Farofa de alho  Arroz simples (parboilizado)  Tangerina	Purê de batata inglesa com cenoura  Fígado bovino em iscas aceboladas  Macarrão talharim ao molho  Melancia	Carne bovina moída ao molho com legumes (batatata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão preto caseiro  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Goiaba
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Melancia	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas	Melancia  Pão seda  Carne bovina moída ao molho	Abacaxi  Batata doce  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho  Fígado bovino em iscas aceboladas

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
700,03	123,23	35,14	11,19	14,11	2048,31	93,59	128,52	6,12	123,70	4,48	515,14

*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 laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, vitamina C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico. Além disso, a laranja também possui minerais como potássio e cálcio, necessários para a regulação da pressão arterial.

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

**JANEIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15/01	TERÇA-FEIRA 16/01	QUARTA-FEIRA 17/01	QUINTA-FEIRA 18/01	SEXTA-FEIRA 19/01						
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Abacaxi	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Melancia	Manga						
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Banana prata ou pacovan	Filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão preto caseiro com abóbora  Arroz refogado com cenoura (Arroz parbolizado)  Melancia	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface)  Filé de frango em iscas aceboladas  Baião de dois (Feijão fradinho)  Abacaxi	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)  Pirão de carne  Arroz simples  Manga	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 parbolizado)  Abacaxi						
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Abacaxi	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Melancia	Manga						
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	Arroz refogado com alho (Arroz parbolizado)  Fígado bovino em iscas ao molho	Cuscuz de milho  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Manga  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Goiaba  Macaxeira  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de filé frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)  Torradas						
<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>
645.30	110.59	34.66	8.74	12.84	2000.42	83.90	110.55	6.12	127.47	4.45	432.14

*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 couve é um vegetal que pertence à família Brassicaceae (como o brócolis ou a couve-flor) e que, por ser rico em vitamina C, A, fibras, antioxidantes e minerais como potássio, cálcio e ferro, ajudam a prevenir e tratar doenças como anemia, câncer e pressão alta.

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

**JANEIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22/01	TERÇA-FEIRA 23/01	QUARTA-FEIRA 24/01	QUINTA-FEIRA 25/01	SEXTA-FEIRA 26/01
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi	Melancia
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Manga	Fígado bovino em iscas ao molho com batata e orégano  Feijão tropeiro (Feijão fradinho)  Arroz refogado com coentro (Arroz parboilizado)  Melancia	Couve refogada  Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos)  Farofa de cenoura  Arroz simples (Arroz parboilizado)  Abacaxi	Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro com abóbora (feijão carioca)  Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado)  Goiaba	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pirão de peixe  Arroz simples (Arroz parboilizado)  Banana
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi	Melancia
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	Escondidinho diferente de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Sopa de feijão com carne bovina em cubos e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas	Tangerina  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido	Batata doce  Fígado bovino em iscas ao molho	Abacaxi  Pão seda  Filé de frango moído ao molho com legumes

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
779,53	131,31	38,43	12,79	17,16	1929,81	102,75	199,04	8,14	163,70	4,85	476,07

*ANA DENISE GOUVEA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GOUVEA 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 tomate é um fruto rico em vitamina C, vitamina A, vitamina K e licopeno, que é um potente antioxidante, ajudando a manter a saúde da pele, fortalecer o sistema imunológico e evitar doenças cardiovasculares, como infarto e aterosclerose.

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

**JANEIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29/01	TERÇA-FEIRA 30/01	QUARTA-FEIRA 31/01	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Melancia	Manga	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral								
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (Arroz parboilizado)  Goiaba	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro (Feijão carioca)  Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado)  Abacaxi	Salada colorida (alface, cenoura e beterraba)  Filé de frango em iscas aceboladas  Feijão preto caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Arroz refogado com coentro (parboilizado)  Melancia								
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Melancia	Manga	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral								
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	canja de carne (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)  Torradas	Cuscuz de milho  Filé de frango moído ao molho com legumes	Goiaba  Macaxeira  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)								
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>Energia</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>
779,53	131,31	38,43	12,79	17,16	1929,81	102,75	199,04	8,14	163,70	4,85	476,07

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