



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



Manga
A manga é uma iguaria de verão consumida em todo o Brasil. A fruta é suculenta, doce e age como um refrigerante natural, pois ao ser ingerida reduz a sensação de calor. É rica em vitaminas A e C, ambas essenciais para um sistema imunológico saudável e uma pele radiante. A vitamina A é crucial para a saúde dos olhos, enquanto a vitamina C é um poderoso antioxidante que protege o corpo contra os radicais livres, moléculas que causam danos celulares. O início da safra da manga acontece a partir da segunda quinzena de outubro e segue em alta até março. Diante disto, o momento é ideal para o consumo da manga, já que a fruta apresenta ótimos preços e boa qualidade.

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

MARÇO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA 01/03 | | | | | | |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|--|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Desjejum 07: 00 a 07:30 | | | | | Manga | | | | | | |
| Almoço 11: 00 a 11:30 | | | | | Salada colorida (alface, cenoura e beterraba) Macarrão espaguete com filé de frango em cubinhos ao molho Abacaxi | | | | | | |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | | | | | Manga | | | | | | |
| Jantar 15: 30 a 16:00 | | | | | Risoto de carne bovina com legumes (batata, 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) |
| 548,93 | 103,19 | 31,74 | 6,04 | 8,36 | 416,73 | 64,65 | 82,35 | 3,46 | 93,63 | 1,57 | 284,50 |

ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEIA 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**



08 de Março – Dia Internacional das Mulheres
O Dia Internacional da Mulher é uma data comemorativa que foi oficializada pela Organização das Nações Unidas na década de 1970. Essa data simboliza a luta histórica das mulheres para terem suas condições equiparadas às dos homens. Inicialmente, essa data remetia à reivindicação por igualdade salarial, mas, atualmente, simboliza a luta das mulheres não apenas contra a desigualdade salarial, mas também contra o machismo e a violência.

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

MARÇO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 04/03 | TERÇA-FEIRA 05/03 | QUARTA-FEIRA 06/03 | QUINTA-FEIRA 07/03 | SEXTA-FEIRA 08/03 |
|-----------------------------------|--|--|--|---|--|
| Desjejum 07:00 a 07:30 | Banana prata polvilhada com leite em pó integral | Melancia | Manga | Abacaxi | Goiaba |
| Almoço 11:00 a 11:30 | Purê de batata inglesa com cenoura Filê de frango acebolado Feijão preto caseiro Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Manga | Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Banana prata | Salada crua simples(alface, tomate, cebola) Fígado bovino em iscas ao molho Feijão tropeiro (Feijão fradinho) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Tangerina | Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Feijoada alagoana (feijão carioca e carne bovina em cubos) Farofa de couve (farinha de mandioca + Couve manteiga) Arroz simples (arroz parboilizado) Abacaxi | Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Melancia |
| Lanche Tarde 13:00 a 13:30 | Banana prata polvilhada com leite em pó integral | Melancia | Manga | Abacaxi | Goiaba |
| Jantar 15:30 a 16:00 | Batata doce Fígado bovino em iscas ao molho | Goiaba Inhame Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) | Cuscuz quarenta Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) | Tangerina Pão seda Carne bovina moída ao molho | Canja de filê de frango (arroz branco, abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas |

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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 728,64 | 124,49 | 37,25 | 12,15 | 16,63 | 2014,53 | 123,47 | 207,16 | 7,49 | 147,49 | 5,94 | 514,10 |

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 sedentarismo é uma ameaça à vida, muitas vezes confundido com preguiça. A falta de atividade física atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Já entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%. A fim de evidenciar a importância de manter o olhar sobre o tema, 10 de março é o Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo.

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

MARÇO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 11/03 | TERÇA-FEIRA 12/03 | QUARTA-FEIRA 13/03 | QUINTA-FEIRA 14/03 | SEXTA-FEIRA 15/03 |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| Desjejum 07:00 a 07:30 | Melancia | Banana prata polvilhada com leite em pó integral | Manga | Tangerina | Abacaxi |
| Almoço 11:00 a 11:30 | Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) Goiaba | Salada crua bicolor (Cenoura e Beterraba) Arrumadinho de frango (Feijão fradinho) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Melancia | Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Pirão de carne Arroz simples (arroz parboilizado) Banana prata | Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Fígado bovino em iscas aceboladas Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Abacaxi | Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (repolho e cenoura) Manga |
| Lanche Tarde 13:00 a 13:30 | Melancia | Banana prata polvilhada com leite em pó integral | Manga | Tangerina | Abacaxi |
| Jantar 15:30 a 16:00 | Batata doce Fígado bovino em iscas douradas | Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas | Abacaxi Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) | Cuscuz de milho | Melancia Escondidinho diferente de carne bovina moída com legumes (batata, cenoura e 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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 609,77 | 103,68 | 32,98 | 9,34 | 12,25 | 1946,47 | 85,97 | 146,99 | 6,05 | 124,41 | 3,85 | 406,48 |

ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEIA 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 Mundial da Água foi criado pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas através da resolução A/RES/47/193 de 21 de Fevereiro de 1993,[1] declarando todo o dia 22 de Março de cada ano como sendo o Dia Mundial das Águas (DMA), para ser observado a partir de 1993, de acordo com as recomendações da Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento contidas no capítulo 18 (Recursos hídricos) da Agenda 21.

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

MARÇO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 22/01 | TERÇA-FEIRA 23/01 | QUARTA-FEIRA 24/01 | QUINTA-FEIRA 25/01 | SEXTA-FEIRA 26/01 |
|--|--|--|--|---|--|
| Desjejum 07: 00 a 07:30 | Abacaxi | Banana prata polvilhada com leite em pó integral | Manga | Goiaba | Melancia |
| Almoço 11: 00 a 11:30 | Salada de tomate Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Banana prata | Macarrão talharim com fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Abacaxi | Purê de batata inglesa Carne bovina moída ao molho Feijão caseiro com abóbora (feijão carioca) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Melancia | Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Baião de dois (Feijão fradinho e Arroz parboilizado) Manga | Couve refogada Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) Farofa de cenoura Arroz simples (arroz parboilizado) Tangerina |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | Abacaxi | Banana prata polvilhada com leite em pó integral | Manga | Goiaba | Melancia |
| Jantar 15: 30 a 16:00 | Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas | Risoto de filé frango com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) | Cuscuz de milho Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) | Goiaba Mandioqueijo | Manga Pão seda Filé de frango desfiado ao molho |

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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 710,80 | 114,75 | 36,13 | 11,75 | 13,83 | 1216,68 | 109,20 | 203,76 | 5,76 | 133,37 | 4,38 | 452,07 |

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**



31 de março – Dia da Saúde e Nutrição

A prática da boa alimentação começa desde cedo, ao nascimento, com o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida. Após essa fase, a amamentação poderá ser feita de maneira complementar até os 2 anos. Em cada fase da vida (criança, adolescente, adulto ou idoso), o ser humano possui diferentes necessidades nutricionais. O Dia da Saúde e da Nutrição, comemorado neste 31/3, é uma oportunidade para debater e avaliar práticas nutricionais e a importância de políticas públicas realistas e preventivas, tais como a redução de sal e açúcar no consumo doméstico e mudanças na rotulagem dos alimentos.

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

MARÇO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 29/01 | TERÇA-FEIRA 30/01 | QUARTA-FEIRA 31/01 | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|--|--|--|--|--------------|-------------|
| Desjejum 07: 00 a 07:30 | Banana prata polvilhada com leite em pó integral | Abacaxi | Melancia | | |
| Almoço 11: 00 a 11:30 | Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Melancia | Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface) Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Manga | Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples (arroz parboilizado) Banana prata | FACULTATIVO | FERIADO |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | Banana prata polvilhada com leite em pó integral | Abacaxi | Melancia | | |
| Jantar 15: 30 a 16:00 | Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas | Escondidinho de banana comprida com filé de peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz | Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido | FACULTATIVO | FERIADO |

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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 710,80 | 114,75 | 36,13 | 11,75 | 13,83 | 1216,68 | 109,20 | 203,76 | 5,76 | 133,37 | 4,38 | 452,07 |

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