



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



Saúde integral é um conceito que considera o bem-estar físico, mental, social e emocional de uma pessoa. É a ideia de que a saúde é um estado completo de bem-estar, e não apenas a ausência de doenças. Para cuidar da saúde integral, é preciso buscar um equilíbrio entre esses aspectos e adotar práticas que promovam o bem-estar e previnam doenças. Algumas práticas que podem ser adotadas para cuidar da saúde integral são: Alimentação saudável, Atividade física, Sono adequado, Gerenciamento de estresse, Relacionamentos saudáveis, Equilíbrio emocional, Prevenção de doenças. A busca pela saúde integral deve ser constante e individualizada, respeitando as necessidades e particularidades de cada pessoa.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30		Goiaba Cuscuz de milho Ovo mexido Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Macarrão espaguete ao alho e óleo Fígado em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
330,47	73,05	31,94	20,51	19,22	62,63	31,18	106,83	17,20	71,08	17,52	423,87

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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**

Dia Nacional de Mobilização
pela Promoção da Saúde
e Qualidade de Vida



O Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida é comemorado no dia 6 de abril. A data também celebra o Dia Mundial da Atividade Física. O objetivo do Dia Nacional de Mobilização é: Lembrar a importância de praticar atividade física, Promover uma rotina de vida saudável, Incentivar hábitos saudáveis, como alimentação adequada. A rotina acelerada e os afazeres da vida adulta podem dificultar o cultivo de hábitos positivos para o corpo e a mente. Por isso, é importante ter consciência sobre a importância de uma vida mais saudável.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11						
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Tangerina			Manga							
	Macaxeira	Inhame	Cuscuz de milho	Risoto de filé de frango com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)						
	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Pão seda						
Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)		Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)						
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
299,01	46,10	16,53	5,93	4,03	128,23	28,27	88,87	1,37	55,40	4,91	248,37

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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 culinária indígena brasileira é rica em sabores e diversidade, e é baseada no uso sustentável dos recursos da terra. A gastronomia indígena é uma parte importante da cultura brasileira, influenciando a cozinha desde os primórdios. Ingredientes: Frutas nativas, como o guaraná, o cupuaçu e o açaí, verduras, legumes, peixes, carnes e grãos, mandioca, milho, jambú, castanha do Pará, mel de abelha. Pratos típicos: Moqueca de peixe, Pirão, Tacacá, Pipoca, Pamonha, Beiju, Canjica (mungunzá), Bolo de milho, Paçoca de banana-da-terra. Características: Utiliza ingredientes locais e regionais; É simples em sua essência, mas extremamente nutritiva e saborosa; Influenciou diretamente a culinária brasileira; Muitos de seus pratos e técnicas são parte do dia a dia de milhões de brasileiros.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Cuscuz de milho Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Melão Batata doce Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Banana prata ou pacovan Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	FACULTATIVO	FERIADO

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
396,92	52,92	26,13	9,49	4,56	562,63	24,02	88,71	3,10	57,17	10,48	315,88

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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 Páscoa é uma celebração do calendário religioso cristão em memória à crucificação e à ressurreição de Jesus Cristo. A celebração cristã inspirou-se em uma comemoração judaica chamada pesach, que significa "passagem", e acontecia na mesma época que Jesus supostamente foi crucificado e ressuscitou. Cinco símbolos da Páscoa são: Círio Pascal: Uma grande vela branca que representa a ressurreição de Jesus; Cordeiro: Representa o sacrifício de Cristo, que redimiu os pecados dos homens; Ovo de Páscoa: Representa o renascimento e a vida; Pão e vinho: Representam a última ceia de Jesus antes da crucificação; Peixe: Um dos símbolos mais antigos do cristianismo, que representa o Cristo ressuscitado.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	FERIADO	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Macaxeira Fígado bovino em iscas acebolado Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Abacaxi Inhame Ovo mexido Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Melancia Arroz refogado com cenoura Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
307,83	45,24	15,02	7,66	2,79	1511,11	21,40	95,82	2,40	48,80	1,35	386,71

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536-9

**DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NAS ESCOLAS
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

A data tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença. A hipertensão arterial pode ser primária, quando geneticamente determinada ou secundária, quando decorrente de outros problemas de saúde, como doenças renais, da tireoide ou das suprarrenais. É fundamental diagnosticar a origem do problema, para que seja introduzido o tratamento adequado. As principais complicações da hipertensão são derrame cerebral, também conhecido como AVC, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma hipertrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca. O tratamento da hipertensão, de forma contínua, amplia a qualidade e a expectativa de vida.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Abacaxi Risoto de carne bovina com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba Cuscuz de milho Ovos mexidos Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)								
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
396,92	52,92	26,13	9,49	4,56	562,63	24,02	88,71	3,10	57,17	10,48	315,88

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536- 9