



**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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

**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</b> 07:00 a 07:30	Abacaxi  Bolo de laranja  Suco de acerola	Macaxeira  Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho  Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce  Carne bovina em iscas acebolada	Banana prata ou pacovan  Pão seda  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Manga	Banana prata ou pacovan	Goiaba	Melancia	Abacaxi
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (cenoura e repolho)  Abacaxi	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Baião de dois  Banana prata ou pacovan	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface)  Filé de frango em iscas acebolado  Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Salada de tomate  Fígado bovino em iscas ao molho  Feijão caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga)  Pirão de carne  Arroz simples (arroz parboilizado)  Manga
<b>Lanche Tarde 15:30 a 16:00</b>	Banana prata ou pacovan  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)  Carne bovina em iscas ao molho	Cuscuz de milho  Filé de frango em cubos ao molho	Inhame  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi  Macaxeira  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de filé de frango em cubos 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)
925,56	156,45	59,77	12,35	16,56	1477,97	106,16	155,35	8,61	176,92	2,70	641,70

*ANA DENISE GÓVÊA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GÓVÊA 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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

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</b> 07:00 a 07:30	Goiaba  Cuscuz de milho  Leite de vaca integral	Inhame  Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho  Carne bovina moída com proteína de soja clara ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga  Macaxeira  Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce  Filé de frango em iscas ao molho						
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Melancia	Banana prata ou pacovan	Tangerina	Abacaxi	Manga						
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Banana prata ou pacovan	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão tropeiro (feijão fradinho)  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)  Melancia	Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)  Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto)  Farofa de cenoura  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 15:30 a 16:00</b>	Batata doce  Filé de frango 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>											
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)
1018,96	165,26	58,84	15,49	16,94	1540,18	110,66	241,03	8,81	178,56	3,73	723,75

*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



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

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	Abacaxi  Banana comprida cozida  Queijo coalho ou Queijo muçarela	Queijo muçarela  Macaxeira  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho  Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce  Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia  Pão seda  Carne bovina moída ao molho						
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Melancia	Banana prata ou pacovan	Manga	Goiaba	Abacaxi						
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Salada colorida (Alface, cenoura e beterraba)  Macarrão espaguete com carne bovina moída com proteína de soja clara ao molho  Manga	Salada de repolho com cenoura  Carne bovina em iscas ao molho  Feijão preto caseiro com abóbora  Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado)  Abacaxi	Purê de abóbora  Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho)  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 15:30 a 16:00</b>	Cuscuz de milho  Filé de frango 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 (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)						
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
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)
1185,06	212,25	65,76	18,85	18,22	1835,52	131,83	252,67	11,13	224,60	4,49	862,56

*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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

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</b> 07:00 a 07:30	Tangerina Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Cuscuz de milho Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Abacaxi	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Melancia	Tangerina
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	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 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

**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)
1133,04	169,12	69,20	22,37	15,45	2148,61	146,17	334,13	9,82	171,24	3,78	906,40

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