



**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
Desjejum 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)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Manga	Banana prata ou pacovan	Goiaba	Melancia	Abacaxi
Almoço 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
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	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						
Desjejum 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						
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata ou pacovan	Tangerina	Abacaxi	Manga						
Almoço 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						
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	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)						
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)
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						
Desjejum 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						
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata ou pacovan	Manga	Goiaba	Abacaxi						
Almoço 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						
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	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)						
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)
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
Desjejum 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)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Abacaxi	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Melancia	Tangerina
Almoço 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
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	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