



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



A melancia apresenta uma polpa avermelhada suculenta e doce, envolta por uma casca verde e lustrosa. Atualmente, existem mais de 1.200 variedades de melancia, diferindo em cores, tamanhos e número de sementes. Seu sabor doce e refrescante é apreciado mundialmente e é ela consumida comumente em fatias frescas, sucos e doces. Entre os benefícios da melancia destacam-se a hidratação, devido ao alto teor de água, e o fortalecimento do sistema imunológico e cardiovascular, graças à presença de vitamina C e potássio, respectivamente.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

FEVEREIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01/02	SEXTA-FEIRA 02/02
Desjejum 07: 00 a 07:30				Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30				Manga	Abacaxi
Almoço 11: 00 a 11:30				Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Goiaba	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Baião de dois (Feijão fradinho ou verde) Melancia
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00				Abacaxi Cuscuz de milho Ovo mexido	Macaxeira Carne bovina em iscas aceboladas

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)
1002,29	159,58	62,28	15,10	18,00	458,42	107,98	168,56	9,36	195,34	3,08	673,02

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 Luta dos Povos Indígenas é celebrado no dia 7 de fevereiro, como forma de dar visibilidade aos debates e pautas importantes dos povos originários. A data relembra o ano de 1756, quando ocorreu o falecimento do nativo guarani Sepé Tiaraju, uma das grandes lideranças indígenas dos Sete Povos das Missões, liderou uma revolta contra portugueses e espanhóis.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

FEVEREIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 05/02	TERÇA-FEIRA 06/02	QUARTA-FEIRA 07/02	QUINTA-FEIRA 08/02	SEXTA-FEIRA 09/02						
Desjejum 07:00 a 07:30	Manga Banana comprida cozida Queijo muçarela	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Abacaxi Cuscuz de milho Carne bovina em cubos ao molho	Macaxeira Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)						
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Goiaba	Abacaxi	Tangerina	Banana prata ou pacovan	Melancia						
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes Abacaxi	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface) Filé de frango em em cubos ao molho Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Goiaba	Cozido de carne com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Pirão de carne bovina Arroz simples (Arroz parboilizado) Banana prata ou pacovan	Salada crua simples (alface, tomate e cebola) Fígado bovino em iscas ao molho Feijão tropeiro (Feijão fradinho ou verde) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Melancia	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Manga						
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Escondidinho diferente de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Cuscuz de milho Filé de frango em em iscas ao molho	Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho	Abacaxi Batata doce Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura e 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)
951,30	162,24	61,10	14,80	15,70	1522,17	116,29	208,44	8,69	170,46	3,78	644,24

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 abacaxi (Ananas comosus) é uma fruta cítrica tropical bem conhecida entre os brasileiros e o sabor não é sua única qualidade. O alimento, rico em ferro, magnésio, nutrientes e vitaminas, oferece diversos benefícios à saúde humana.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

FEVEREIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 12/02	TERÇA-FEIRA 13/02	QUARTA-FEIRA 14/02	QUINTA-FEIRA 15/02	SEXTA-FEIRA 16/02
Desjejum 07: 00 a 07:30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Tangerina Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Melancia	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (cenoura/repolho) Banana prata ou pacovan	Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) Farofa de couve Arroz simples (arroz parboilizado) Tangerina
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Abacaxi Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, 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)
597,19	96,38	38,56	7,89	10,26	422,02	92,46	108,04	5,26	117,82	1,43	400,49

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 abóbora, um dos alimentos mais versáteis do mundo, é fruto da aboboreira. Nativa da América do Sul, ela é cultivada em todo o mundo por ser muito nutritiva e saborosa. Existem muitas espécies de abóboras devido à polinização cruzada. Elas podem variar em relação às cores, formas, texturas, polpa e, com isso, ao valor nutricional. É rica em sais minerais, como cálcio, fósforo, zinco, selênio, magnésio e, principalmente, betacaroteno, substância que protege a pele e a visão.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

FEVEREIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02
Desjejum 07: 00 a 07:30	Goiaba Bolo de laranja Suco de caju	Batata doce 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 e chuchu)	Macaxeira Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Abacaxi Cuscuz de milho Filé de frango em em iscas ao molho
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Tangerina	Melancia	Abacaxi	Goiaba	Banana prata ou pacovan
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Banana prata ou pacovan	Salada de tomate Fígado bovino em iscas ao molho Feijão carioca caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com couve (arroz parboilizado) Abacaxi	Salada de repolho e cenoura Carne bovina em cubos ao molho Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado) Manga	Purê de abóbora Arrumadinho de frango (feijão fradinho ou verde) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Melancia	Peixada ao leite de coco Pirão de peixe Arroz simples (Arroz parboilizado) Goiaba
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Abacaxi Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Carne bovina em iscas ao molho com legumes	Inhame Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Tangerina Pão seda Queijo muçarela	Cuscuz de milho Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Sopa de feijão com carne bovina e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e 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)
1096,42	185,61	57,95	20,18	17,91	1498,52	137,31	391,45	8,72	182,58	4,09	733,33

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 batata-doce é uma raiz da família Convolvulácea, originária da América Tropical. As raízes e ramos também são utilizadas na alimentação animal. Na indústria, a batata-doce é matéria-prima para fabricação de álcool, amido, pães e doces. A batata-doce é rica em carboidratos, também contém vitamina C e algumas do complexo B. Entre os sais minerais, destaca-se como fonte de potássio.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

FEVEREIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07: 00 a 07:30	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Macaxeira Carne bovina em iscas ao molho	Inhame Filé de frango em iscas picadas aceboladas	Melancia Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Manga	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	
Almoço 11:00 a 11:30	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (Arroz parboilizado) Goiaba	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão fradinho refogado Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado) Melancia	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca) Arroz refogado com couve (arroz parboilizado) Abacaxi	Salada crua simples (alface, tomate e cebola) Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz simples (arroz parboilizado) Manga	
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Sopa de carne com macarrão espagete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas	Cuscuz de milho Filé de frango em em iscas ao molho	Goiaba Macaxeira Ovo mexido	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, 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)
1096,42	185,61	57,95	20,18	17,91	1498,52	137,31	391,45	8,72	182,58	4,09	733,33

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