



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



Banana-comprida, conhecida também como banana-da-terra, é uma fruta caracterizada por ser rica em amido resistente, fibras, potássio e vitaminas do complexo B, vitamina A e vitamina C. Fornece energia, promove a digestão, ajuda a prevenir cáibras e promove o bom funcionamento do metabolismo.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JANEIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01/01	TERÇA-FEIRA 02/01	QUARTA-FEIRA 03/01	QUINTA-FEIRA 04/01	SEXTA-FEIRA 05/01
Desjejum 07: 00 a 07:30	FERIADO	Goiaba Banana comprida cozida Queijo muçarela	Macaxeira Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan	Melancia	Tangerina	Abacaxi
Almoço 11: 00 a 11:30	FERIADO	Salada bicolor (beterraba e cenoura) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga	Salada de repolho com cenoura Carne bovina moída ao molho Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz refogado com couve (Arroz parbolizado) Abacaxi	Purê de batata inglesa Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho) Arroz refogado com cenoura (Arroz parbolizado) Melancia	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com alho (Arroz parbolizado) Tangerina
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	FERIADO	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Inhame Carne bovina em iscas ao molho	Tangerina Pão seda com queijo muçarela Suco de goiaba com leite (sem açúcar)	Macaxeira Filé de frango em iscas 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)
984,23	159,08	55,02	17,30	21,29	1752,41	129,01	342,74	8,67	184,40	4,50	775,37

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 cenoura é rica em carotenoides, potássio, fibras e antioxidantes, nutrientes que promovem a saúde dos olhos, evitam o envelhecimento precoce e fortalecem o sistema imunológico. É consumida na forma crua ou cozida, em preparações como sucos, bolos, farofas, suflês, sopas e ensopados.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JANEIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08/01	TERÇA-FEIRA 09/01	QUARTA-FEIRA 10/01	QUINTA-FEIRA 11/01	SEXTA-FEIRA 12/01
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite Ovo mexido	Macaxeira Carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho Filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga Inhame Filé de frango em iscas aceboladas	Batata doce Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata ou pacovan	Manga	Goiaba	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Salada crua simples (alface, Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (Arroz parboilizado) Banana prata ou pacovan	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão fradinho refogado Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Manga	Abóbora a vinagrete Feijoada alagoana (Feijão carioca e carne bovina em cubos) Farofa de alho Arroz simples (Arroz parboilizado) Tangerina	Purê de batata inglesa Figado bovino em iscas aceboladas Macarrão talharim ao molho Melancia	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado) Goiaba Melancia
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Cuscuz de milho Carne bovina moída ao molho com proteína de soja clara ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Abacaxi Batata doce Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes

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)
1009,10	181,09	63,93	16,53	17,97	1513,11	118,66	208,18	8,67	178,27	4,31	713,33

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 laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, vitamina C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico. Além disso, a laranja também possui minerais como potássio e cálcio, necessários para a regulação da pressão arterial.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JANEIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15/01	TERÇA-FEIRA 16/01	QUARTA-FEIRA 17/01	QUINTA-FEIRA 18/01	SEXTA-FEIRA 19/01
Desjejum 07: 00 a 07:30	Tangerina Bolo de laranja Suco de caju	Macaxeira Filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Batata doce Carne bovina moída ao molho	Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Manga	Melancia	Tangerina
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura) Banana prata ou pacovan	Filé de frango moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com cenoura (Arroz parbolizado) Melancia	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface) Filé de frango em iscas aceboladas Baião de dois (Feijão fradinho e Arroz parbolizado) Abacaxi	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples (Arroz parbolizado) Manga	Salada de tomate Fígado bovino em iscas ao molho Feijão caseiro com legumes (Feijão carioca, batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz refogado com alho (Arroz parbolizado) Abacaxi
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Manga Risoto de filé frango com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Filé de frango em iscas ao molho	Macaxeira Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Goiaba Pão com ovo mexido Suco de acerola	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (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)
1018,78	166,17	58,68	9019,29	15,76	1520,93	183,64	252,63	8,53	168,70	2,99	708,73

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



A couve é um vegetal que pertence à família Brassicaceae (como o brócolis ou a couve-flor) e que, por ser rico em vitamina C, A, fibras, antioxidantes e minerais como potássio, cálcio e ferro, ajudam a prevenir e tratar doenças como anemia, câncer e pressão alta.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JANEIRO/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 Cuscuz de milho Leite de vaca integral	Macaxeira Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia Pão seda Carne bovina moída e proteína de soja clara ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Inhame Carne bovina em cuboss ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce Carne bovina moída ao molho						
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Manga	Goiaba	Melancia	Abacaxi						
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com frango moído e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) ao molho Manga	Fígado bovino em iscas com batata e orégano Feijão tropeiro (Feijão fradinho) Arroz refogado com coentro (arroz parbolizado) Melancia	Couve refogado Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina) Farofa de cenoura Arroz simples (Arroz parbolizado) Abacaxi	Salada de repolho e cenoura Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca) Arroz refogado com alho (Arroz parbolizado) Goiaba	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples (Arroz parbolizado) Banana prata ou pacovan						
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Tangerina Cuscuz de milho umedecido com leite Ovo mexido	Abacaxi Escondidinho diferente de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Macarrão espaguete com filé de frango moído ao molho com legumes						
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)
1019,29	203,59	54,69	9020,03	17,21	1471,70	124,03	255,38	8,64	194,26	3,85	682,41

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 tomate é um fruto rico em vitamina C, vitamina A, vitamina K e licopeno, que é um potente antioxidante, ajudando a manter a saúde da pele, fortalecer o sistema imunológico e evitar doenças cardiovasculares, como infarto e aterosclerose.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JANEIRO/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	Tangerina Biscoito cream cracker Suco de goiaba com leite (sem açúcar)	Batata doce Filé de frango 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	Melancia	Manga	Banana prata ou pacovan								
Almoço 11:00 a 11:30	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (Arroz parboilizado) Goiaba	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão preto caseiro (feijão carioca) Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado) Abacaxi	Salada colorida (Alface, cenoura e beterraba) Filé de frango em iscas aceboladas Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Melancia								
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Cuscuz de milho Filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)								
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)
1019,29	203,59	54,69	9020,03	17,21	1471,70	124,03	255,38	8,64	194,26	3,85	682,41

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