



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



Manga

A manga é uma iguaria de verão consumida em todo o Brasil. A fruta é suculenta, doce e age como um refrigerante natural, pois ao ser ingerida reduz a sensação de calor. É rica em vitaminas A e C, ambas essenciais para um sistema imunológico saudável e uma pele radiante. A vitamina A é crucial para a saúde dos olhos, enquanto a vitamina C é um poderoso antioxidante que protege o corpo contra os radicais livres, moléculas que causam danos celulares. O início da safra da manga acontece a partir da segunda quinzena de outubro e segue em alta até março. Diante disto, o momento é ideal para o consumo da manga, já que a fruta apresenta ótimos preços e boa qualidade.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01/03
Desjejum 07: 00 a 07:30					Banana Prata Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30					Manga
Almoço 11: 00 a 11:30					Salada colorida (alface, beterraba, cenoura) Macarrão espaguete com filé de frango em cubinhos ao molho Abacaxi
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00					Risoto de carne bovina 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)
694,88	45452,73	45647,09	45331,36	45418,50	259,77	67,22	90993,20	4,75	74,01	2,90	393,84

ana denise gouveia moreira cotrim
ANA DENISE GOUVÉA 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



08 de Março – Dia Internacional das Mulheres
O Dia Internacional da Mulher é uma data comemorativa que foi oficializada pela Organização das Nações Unidas na década de 1970. Essa data simboliza a luta histórica das mulheres para terem suas condições equiparadas às dos homens. Inicialmente, essa data remetia à reivindicação por igualdade salarial, mas, atualmente, simboliza a luta das mulheres não apenas contra a desigualdade salarial, mas também contra o machismo e a violência.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
Desjejum 07:00 a 07:30	Tangerina Banana comprida Queijo Muçarela	Cuscuz de milho Filé de frango em iscas ao molho	Batata doce Carne bovina moída e proteína de soja branca ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (Batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata	Melancia	Manga	Abacaxi	Goiaba
Almoço 11:00 a 11:30	Purê de batata inglesa com cenoura Filé de frango em iscas acebolado Feijão preto caseiro Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Manga	Macarrão espaguete com carne bovina e proteína de soja clara ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Banana prata	Salada crua simples (alface, tomate e cebola) Fígado bovino em iscas ao molho Feijão tropeiro (feijão fradinho) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Tangerina	Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Feijoada alagoana (feijão carioca e carne bovina em cubos) Farofa de couve (farinha de mandioca + Couve manteiga) Arroz simples (arroz parboilizado) Abacaxi	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Melancia
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Batata doce Carne bovina em cubos ao molho	Goiaba Inhame Ovo primavera (cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Tangerina Pão seda Carne bovina moída ao molho	Canja de filé de frango (arroz branco, 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)
949,65	167,45	61,66	12,37	17,80	1433,98	124,29	150,83	9,05	179,67	4,04	618,09

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 sedentarismo é uma ameaça à vida, muitas vezes confundido com preguiça. A falta de atividade física atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Já entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%. A fim de evidenciar a importância de manter o olhar sobre o tema, 10 de março é o Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 11/03	TERÇA-FEIRA 12/03	QUARTA-FEIRA 13/03	QUINTA-FEIRA 14/03	SEXTA-FEIRA 15/03
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	Macaxeira Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce Filé de frango em iscas acebolado
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata	Manga	Tangerina	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com couve (arroz parboilizado) Goiaba	Salada bicolor (Cenoura e Beterraba) Arrumadinho de filé de frango (Feijão fradinho) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Melancia	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Pirão de carne Arroz simples (arroz parboilizado) Banana prata	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Fígado bovino em iscas acebolado Feijão caseiro com legumes (Feijão carioca, batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Abacaxi	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura) Manga
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	Abacaxi Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Escondidinho diferente de carne bovina moída com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, batata doce)

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)
906,67	155,18	57,73	12,71	16,42	1501,58	108,21	200,17	8,72	177,86	3,17	593,84

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 Mundial da Água foi criado pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas através da resolução A/RES/47/193 de 21 de Fevereiro de 1993,[1] declarando todo o dia 22 de Março de cada ano como sendo o Dia Mundial das Águas (DMA), para ser observado a partir de 1993, de acordo com as recomendações da Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento contidas no capítulo 18 (Recursos hídricos) da Agenda 21.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03
Desjejum 07:00 a 07:30	Goiaba Cuscuz de milho Ovo mexido	Macaxeira Carne bovina em iscas acebolada	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Carne bovina em cubos ao molho com legumes	Manga Inhame Carne bovina moída e proteína de soja branca ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Abacaxi	Banana prata	Manga	Goiaba	Melancia
Almoço 11:00 a 11:30	Salada de tomate Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Banana prata	Macarrão talharim com fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Abacaxi	Purê de batata inglesa Carne bovina moída ao molho Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Melancia	Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz parboilizado) Manga	Couve refogada Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto) Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura) Arroz simples (arroz parboilizado) Tangerina
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Manga Risoto de frango em cubos com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	Goiaba Pão seda Queijo Muçarela

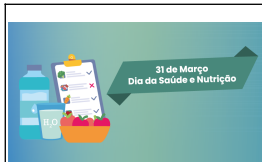
Média da Composição Nutricional Diária

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)
1014,54	166,32	51,20	16,66	18,02	2096,53	111,91	203,91	8,97	170,73	13,47	987,97

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**



31 de março – Dia da Saúde e Nutrição

A prática da boa alimentação começa desde cedo, ao nascimento, com o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida. Após essa fase, a amamentação poderá ser feita de maneira complementar até os 2 anos. Em cada fase da vida (criança, adolescente, adulto ou idoso), o ser humano possui diferentes necessidades nutricionais. O Dia da Saúde e da Nutrição, comemorado neste 31/3, é uma oportunidade para debater e avaliar práticas nutricionais e a importância de políticas públicas realistas e preventivas, tais como a redução de sal e açúcar no consumo doméstico e mudanças na rotulagem dos alimentos.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Bolo de cenoura Suco de goiaba	Macaxeira Ovo mexido com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	FACULTATIVO	FERIADO
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata	Abacaxi	Melancia	FACULTATIVO	FERIADO
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Melancia	Salada Verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface) Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Manga	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples (arroz parboilizado) Banana prata	FACULTATIVO	FERIADO
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Escondidinho de banana comprida com filé de peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz branco	Abacaxi Suco de goiaba Torradas com Patê de cenoura e biomassa da banana verde	FACULTATIVO	FERIADO

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)
1014,54	166,32	51,20	16,66	18,02	2096,53	111,91	203,91	8,97	170,73	13,47	987,97

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