

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



Saúde integral é um conceito que considera o bem-estar físico, mental, social e emocional de uma pessoa. É a ideia de que a saúde é um estado completo de bem-estar, e não apenas a ausência de doenças. Para cuidar da saúde integral, é preciso buscar um equilíbrio entre esses aspectos e adotar práticas que promovam o bem-estar e previnam doenças. Algumas práticas que podem ser adotadas para cuidar da saúde integral são: Alimentação saudável, Atividade física, Sono adequado, Gerenciamento de estresse, Relacionamentos saudáveis, Equilíbrio emocional, Prevenção de doenças. A busca pela saúde integral deve ser constante e individualizada, respeitando as necessidades e particularidades de cada pessoa.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA 01		QUARTA-FEIRA 02		QUINTA-FEIRA 03		SEXTA-FEIRA 04	
Desjejum 07:00 a 07:30				Cuscuz de milho		Inhame		Macaxeira		Manga	
				Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Filé de frango em iscas ao molho		Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Batata doce	
Lanche Manhã 09:00 a 09:30				Banana prata ou pacovan		Abacaxi		Melancia		Melão	
Lanche Tarde 15:30 a 16:00				Batata doce		Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)		Goiaba		Macarrão espaguete com frango desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	
				Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Pão seda		Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral		Ovo mexido	
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)
519,69	104,00	46,45	22,44	21,89	259,67	64,04	82,36	19,21	109,39	18,23	434,92

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



O Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida é comemorado no dia 6 de abril. A data também celebra o Dia Mundial da Atividade Física. O objetivo do Dia Nacional de Mobilização é: Lembrar a importância de praticar atividade física, Promover uma rotina de vida saudável, Incentivar hábitos saudáveis, como alimentação adequada. A rotina acelerada e os afazeres da vida adulta podem dificultar o cultivo de hábitos positivos para o corpo e a mente. Por isso, é importante ter consciência sobre a importância de uma vida mais saudável.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi	Batata doce	Macaxeira	Cuscuz de milho	Melancia
	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral				Pão seda
	Ovo mexido	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moída ao molho
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Tangerina	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Melancia	Goiaba
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Inhame	Risoto de filé de frango em cubos com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Tangerina
	Carne bovina moída ao molho		Cuscuz de milho	Pão seda	Macaxeira
			Filé de frango em cubos ao molho		Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, 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)
508,96	93,95	51,27	18,16	17,52	231,80	65,71	75,50	15,59	94,12	13,90	437,45

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 culinária indígena brasileira é rica em sabores e diversidade, e é baseada no uso sustentável dos recursos da terra. A gastronomia indígena é uma parte importante da cultura brasileira, influenciando a cozinha desde os primórdios. Ingredientes: Frutas nativas, como o guaraná, o cupuaçu e o açaí, verduras, legumes, peixes, carnes e grãos, mandioca, milho, jambú, castanha do Pará, mel de abelha. Pratos típicos: Moqueca de peixe, Pirão, Tacacá, Pipoca, Pamonha, Beiju, Canjica (mungunzá), Bolo de milho, Paçoca de banana-da-terra. Características: Utiliza ingredientes locais e regionais; É simples em sua essência, mas extremamente nutritiva e saborosa; Influenciou diretamente a culinária brasileira; Muitos de seus pratos e técnicas são parte do dia a dia de milhões de brasileiros.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
Desjejum 07:00 a 07:30	Tangerina Bolo de cenoura	Macaxeira Carne bovina em iscas acebolada	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	FACULTATIVO	FERIADO
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	Manga	FACULTATIVO	FERIADO
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Canja de frango (arroz branco, abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Filé de frango em iscas ao molho	Banana prata ou pacovan Macarrão espaguete com carne bovina moida ao molho	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)
424,64	65,58	29,67	5,78	4,72	207,86	50,09	58,68	3,50	74,09	1,10	271,80

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 Páscoa é uma celebração do calendário religioso cristão em memória à crucificação e à ressurreição de Jesus Cristo. A celebração cristã inspirou-se em uma comemoração judaica chamada pesach, que significa "passagem", e acontecia na mesma época que Jesus supostamente foi crucificado e ressuscitou. Cinco símbolos da Páscoa são: Círio Pascal: Uma grande vela branca que representa a ressurreição de Jesus; Cordeiro: Representa o sacrifício de Cristo, que redimiu os pecados dos homens; Ovo de Páscoa: Representa o renascimento e a vida; Pão e vinho: Representam a última ceia de Jesus antes da crucificação; Peixe: Um dos símbolos mais antigos do cristianismo, que representa o Cristo ressuscitado.									
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL											
ABRIL/2025											
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 21		TERÇA-FEIRA 22		QUARTA-FEIRA 23		QUINTA-FEIRA 24		SEXTA-FEIRA 25	
Desjejum 07:00 a 07:30		FERIADO		Melão Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)		Banana prata ou pacovan Cuscuz de milho Carne bovina em cubos ao molho		Inhame Filé de frango em cubos 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		FERIADO		Banana prata ou pacovan		Tangerina		Melancia		Goiaba	
Lanche Tarde 15:30 a 16:00		FERIADO		Inhame Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda		Abacaxi Cuscuz de milho Ovo mexido		Macaxeira Filé de frango em iscas 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)
396,05	79,67	36,03	16,74	17,52	213,77	54,49	63,13	14,87	84,76	13,84	351,79

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

**DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NAS ESCOLAS
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

A data tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença. A hipertensão arterial pode ser primária, quando geneticamente determinada ou secundária, quando decorrente de outros problemas de saúde, como doenças renais, da tireoide ou das suprarrenais. É fundamental diagnosticar a origem do problema, para que seja introduzido o tratamento adequado. As principais complicações da hipertensão são derrame cerebral, também conhecido como AVC, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma hipertrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca. O tratamento da hipertensão, de forma contínua, amplia a qualidade e a expectativa de vida.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 28		TERÇA-FEIRA 29		QUARTA-FEIRA 30		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
Desjejum 07:00 a 07:30		Goiaba		Cuscuz de milho		Inhame					
		Pão seda com queijo muçarela									
		Suco de goiaba		Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Filé de frango em cubos ao molho					
Lanche Manhã 09:00 a 09:30		Manga		Banana prata ou pacovan		Abacaxi					
Lanche Tarde 15:30 a 16:00		Abacaxi		Batata doce		Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)					
		Risoto de carne bovina em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)									
				Carne bovina moída ao molho com legumes (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)
424,64	65,58	29,67	5,78	4,72	207,86	50,09	58,68	3,50	74,09	1,10	271,80

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