



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



O Dia Internacional do Cooperativismo é uma celebração anual do movimento cooperativo observado no primeiro sábado de julho desde 1923 pela Aliança Cooperativa Internacional. O #CoopsDay será celebrado em 6 de julho, e tem por objetivo chamar a atenção para o movimento promovendo seus ideais, a saber, a eficiência econômica, a solidariedade internacional, a igualdade e a paz mundiais.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

JULHO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 01 | TERÇA-FEIRA 02 | QUARTA-FEIRA 03 | QUINTA-FEIRA 04 | SEXTA-FEIRA 05 |
|---------------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Desjejum 07:00 a 07:30 | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| Almoço 11:00 a 11:30 | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| Jantar 15:30 a 16:00 | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |

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) |
|-------------------|---------|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

ana denise gouveia 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**



No 08 de julho, os panificadores (ou padeiros) são igualmente homenageados por sua dedicação e esmero ao preparar o pão, nosso alimento de cada dia. Ele é responsável por, além de preparar os alimentos, selecionar os materiais, criar novas receitas, gerenciar a cozinha, cuidar do estoque, mantendo a tradição em produzir essa delícia popular milenar: o pão!

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

JULHO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 08 | TERÇA-FEIRA 09 | QUARTA-FEIRA 10 | QUINTA-FEIRA 11 | SEXTA-FEIRA 12 |
|-----------------------------------|---|---|--|---|---|
| Desjejum 07:00 a 07:30 | Banana prata com leite de vaca em pó integral | Manga | Goiaba | Melancia | Abacaxi |
| Almoço 11:00 a 11:30 | | Baião de dois (Feijão verde e Arroz branco) | Filé de frango em iscas aceboladas Melancia | Salada de tomate Fígado bovino em iscas ao molho Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Goiaba | Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples Manga |
| Lanche Tarde 13:00 a 13:30 | Banana prata com leite de vaca em pó integral | Manga | Goiaba | Melancia | Abacaxi |
| Jantar 15:30 a 16:00 | Arroz refogado com com coentro (arroz parboilizado) | Cuscuz quarenta | Inhame Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) | Abacaxi Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) | 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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1180,39 | 196,45 | 64,08 | 18,89 | 24,92 | 3389,94 | 193,72 | 317,79 | 11,97 | 237,27 | 6,88 | 801,94 |

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**



Abóbora
Além do betacaroteno, as abóboras oferecem vitamina C, vitamina E, ferro e folato - todos os quais fortalecem o sistema imunológico. Mais abóbora na dieta pode ajudar as células imunológicas a funcionarem melhor para afastar os germes e acelerarem a cicatrização quando você tem uma ferida.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

JULHO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 15 | TERÇA-FEIRA 16 | QUARTA-FEIRA 17 | QUINTA-FEIRA 18 | SEXTA-FEIRA 19 |
|-----------------------------------|---|--|--|---|--|
| Desjejum 07:00 a 07:30 | Melancia | Banana prata com leite de vaca em pó integral | 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 ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão tropeiro (Feijão fradinho) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Melancia | Abóbora a vinagrete (abóbora, tomate, cebola, pimentão verde, e cheiro verde) Feijoada saudável (carne bovina em cubos + Feijão preto) Farofa de couve manteiga 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 verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface) Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Goiaba |
| Lanche Tarde 13:00 a 13:30 | Melancia | Banana prata com leite de vaca em pó integral | Tangerina | Abacaxi | Manga |
| Jantar 15:30 a 16:00 | Batata doce Fígado bovino em iscas acebolado | Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas | 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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 684,90 | 114,37 | 34,96 | 11,99 | 12,90 | 1992,67 | 89,10 | 188,33 | 5,93 | 126,56 | 5,17 | 498,31 |

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**



Ovos
O ovo possui nutrientes com ação antioxidante como os carotenoides, a vitamina A e E, ácido fólico, zinco, magnésio e selênio. Estes componentes ajudam a proteger as células da ação danosa dos radicais livres, o que auxilia a retardar o envelhecimento celular precoce. Os ovos são uma fonte importante de proteínas, fornecendo 30% das necessidades diárias de uma criança em idade escolar e 10% para um adulto. Seu consumo regular é fundamental para manter uma dieta equilibrada, promovendo energia e fornecendo os nutrientes essenciais para o bom funcionamento físico e mental.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

JULHO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 22 | TERÇA-FEIRA 23 | QUARTA-FEIRA 24 | QUINTA-FEIRA 25 | SEXTA-FEIRA 26 |
|-----------------------------------|--|---|---|--|---|
| Desjejum 07:00 a 07:30 | Melancia | Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral | Manga | Goiaba | Abacaxi |
| Almoço 11:00 a 11:30 | Salada tricolor (repolho, beterraba, cenoura) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga | Salada bicolor (Cenoura e Beterraba) Carne bovina em iscas ao molho Feijão preto com abóbora Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) Abacaxi | Purê de batata inglesa com cenoura Arrumadinho de filé de frango (Feijão verde) 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 13:00 a 13:30 | Melancia | Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral | Manga | Goiaba | Abacaxi |
| Jantar 15:30 a 16:00 | Cuscuz de milho Filé de frango em 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) Torradas | Abacaxi Macaxeira Ovo mexido | Inhame Carne bovina em iscas ao molho | Tangerina Risoto de carne bovina moída 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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 918,33 | 165,16 | 46,15 | 14,87 | 17,71 | 1505,28 | 138,76 | 249,22 | 7,67 | 180,78 | 5,49 | 566,17 |

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**



No dia 28 de julho, é comemorado o Dia do Agricultor, trabalhador de importância vital para o funcionamento da sociedade e da economia mundial. O agricultor possui uma ampla relevância na economia brasileira e também para a população mundial, pois é a sua atividade que propicia a maior parte da produção de alimentos, sobretudo aqueles que estão na mesa de todos os trabalhadores, tais como arroz e feijão. Por esse motivo, a homenagem aos agricultores, além de justa, é necessária, pois faz referência a um dos mais relevantes serviços prestados para a sociedade.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

JULHO/2024

| REFEIÇÕES/ HORÁRIOS | SEGUNDA-FEIRA 29 | TERÇA-FEIRA 30 | QUARTA-FEIRA 31 | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | | | | | |
|---|--|--|---|--------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Desjejum 07:00 a 07:30 | Abacaxi | Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral | Manga | | | | | | | | |
| Almoço 11:00 a 11:30 | Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) 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, chuchu) Feijão fradinho refogado Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Manga | Couve refogado Feijoada alagoana (carne bovina em cubos + feijão carioca) Farofa de alho Arroz simples (arroz parboilizado) Abacaxi | | | | | | | | |
| Lanche Tarde 13:00 a 13:30 | Abacaxi | Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral | Manga | | | | | | | | |
| Jantar 15:30 a 16:00 | Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas | Batata doce Carne bovina moída ao molho | Cuscuz de milho Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata, 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) |
| 918,33 | 165,16 | 46,15 | 14,87 | 17,71 | 1505,28 | 138,76 | 249,22 | 7,67 | 180,78 | 5,49 | 566,17 |

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