

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



A Coordenação Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar desenvolveu um Livro de Receitas Culinárias Saudáveis para Datas Comemorativas, com o objetivo de orientar a substituição dos alimentos ultraprocessados, que de acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06/2020, Art 22 são alimentos proibidos a utilização no âmbito do ambiente escolar. Essa proibição se aplica às datas comemorativas, assim como as lembrancinhas entregues dentro da escola.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**SETEMBRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Salada tricolor cozida (repolho, beterraba, cenoura)  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho  Manga em fatias	Salada de repolho e cenoura  Carne bovina picada ao molho  Feijão preto com abóbora amassado  Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos	Purê de batata inglesa com cenoura  Arrumadinho de filé de frango desfiado (Feijão verde) amassado  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos	Figado bovino picado com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro (Feijão carioca) amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Tangerina em gomos	Peixe desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Banana prata ou pacovan em rodela
<b>Lanche Tarde</b> 13:00 a 13:30	Melancia em cubos	Banana prata ou pacovan amassada com leite de vaca em pó integral	Manga em cubos	Goiaba em rodela	Abacaxi em cubos
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Cuscuz de milho  Filé de frango em cubinhos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi em cubos  Macaxeira amassada  Ovo mexido	Inhame amassado  Carne bovina picada ao molho	Tangerina em gomos  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)
482,99	73,08	18,86	15,73	6,22	1513,88	81,91	224,86	5,34	87,27	4,68	102,09

*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**



Atualmente, o ovo deixou de ser vilão e passou a ser considerado um alimento funcional, ou seja, que contém substâncias que beneficiam a saúde. 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. O ovo cozido ou pochê são as melhores e mais saudáveis formas de consumir, pois os nutrientes são melhor preservados.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**SETEMBRO/2024**

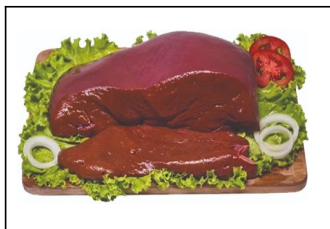
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Salada de batata, abóbora e beterraba  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Banana prata ou pacovan em rodela	Filé de peixe desfiado ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão fradinho refogado amassado  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido  Manga tommy em fatias	Couve refogado picadinho  Feijoada alagoana (Carne bovina em cubinhos + Feijão carioca amassado)  Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos	Purê de batata inglesa  Fígado bovino picado ao molho  Macarrão talharim ao molho  Tangerina em gomos	Carne bovina moída ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão preto caseiro amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos
<b>Lanche Tarde</b> 13:00 a 13:30	Abacaxi em cubos	Banana prata amassada com leite de vaca em pó integral	Manga em fatias	Melancia em cubos	Tangerina em gomos
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce amassada  Carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho  Fígado bovino picado com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga em fatias  Risoto de filé de frango iscas ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba em rodela  Macaxeira amassada  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)
482,99	73,08	18,86	15,73	6,22	1513,88	81,91	224,86	5,34	87,27	4,68	102,09

*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 fígado bovino é uma fonte rica em proteínas de alta qualidade, contendo cerca de 29,9 gramas de proteína por 100 gramas de porção cozida, fornecendo aminoácidos essenciais necessários para o funcionamento muscular e dos órgãos. O fígado de frango tem um dos sabores mais suaves entre as carnes de órgãos, então pode ser uma boa opção para pessoas que não gostam do sabor do fígado de boi. Além disso, existem alguns métodos e receitas culinárias que podemos usar para melhorar o sabor.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**SETEMBRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	FERIADO	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	FERIADO	Macarrão parafuso com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em iscas aceboladas  Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) amassado  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos	Salada de tomate picadinho  Fígado bovino picado ao molho  Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Goiaba em rodela	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga)  Pirão de carne bovina  Arroz simples bem cozido  Manga em fatias
<b>Lanche Tarde</b> 13:00 a 13:30		Banana prata amassada com leite de vaca em pó integral	Goiaba em rodela	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	FERIADO	Cuscuz quarenta  Filé de frango em cubos pequenos ao molho	Inhame amassado  Carne bovina moída com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi em cubos  Macaxeira amassada  Ovo primavera	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, 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)
636,11	218,91	175,67	160,47	160,38	1071,91	123,69	146,55	55,07	99,26	33,17	240,02

*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 da Árvore é comemorado no Brasil em 21 de setembro e tem como objetivo principal a conscientização a respeito da preservação desse bem tão valioso. A data, que é diferente em outras partes do mundo, foi escolhida em razão do início da primavera, que começa no dia 23 de setembro no hemisfério Sul." "Em virtude da grande quantidade de utilizações e da expansão urbana, as árvores são constantemente exterminadas, o que resulta em grandes áreas desmatadas. O desmatamento afeta diretamente a vida de toda a população, que passa a enfrentar erosões, assoreamento de rios, redução do regime de chuvas e da umidade relativa do ar, desertificação e perda de biodiversidade."

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**SETEMBRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Banana prata ou pacovan em rodela	Fígado bovino picado ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão fradinho refogado (amassado)  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos	Abóbora cozida amassada  Feijoada saudável (carne bovina em cubos pequenos + Feijão preto amassado)  Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos	Filé de frango em cubos pequenos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca) amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Manga em cubos	Salada de tomate picadinho  Bobó de macaxeira com filé de peixe  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Goiaba em rodela
<b>Lanche Tarde</b> 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan amassado com leite de vaca em pó integral	Goiaba em rodela	Manga em fatias	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Batata doce amassada  Fígado bovino picado ao molho	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba em rodela  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Filé de peixe desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia em cubos  Macarrão espaguete com 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)
642,34	102,50	27,44	18,84	8,32	1758,34	98,35	274,70	5,72	101,76	5,63	324,68

*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 do Coração é celebrado anualmente, em 29 de setembro, a data foi criada em 2000 e seu objetivo é alertar as pessoas sobre os problemas das doenças cardíacas e o acidente vascular cerebral, fatores que matam cerca de 17 milhões de pessoas por ano. Trata-se do período escolhido para serem realizadas diversas ações em prol da promoção do check-up cardiológico.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Fórmula láctea				
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Salada de legumes cozidos (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho  Manga em fatias				
<b>Lanche Tarde</b> 13:00 a 13:30	Melancia em cubos				
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Cuscuz de milho  Fígado bovino picado com legumes amassados (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)
742,38	168,52	33,09	14,88	6,54	3041,39	81,90	190,14	6,35	78,65	6,06	422,27

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