



**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.

CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Banana comprida cozida Queijo muçarela	Macaxeira Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata ou pacovan	Manga	Goiaba	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Salada tricolor (repolho, beterraba e cenoura) Macarrão espaguete com carne bovina moída com proteína de soja clara ao molho Manga	Salada de repolho com cenoura Carne bovina em iscas ao molho Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado)	Purê de batata inglesa com cenoura Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Fígado bovino em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (feijão carioca) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples (arroz parboilizado) Banana prata ou pacovan
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Cuscuz de milho Filé de frango 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) Pão seda	Abacaxi Macaxeira Ovo mexido	Inhame Carne bovina em iscas ao molho	Tangerina Risoto de carne bovina moída com legumes (arroz branco, 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)
950,24	168,78	52,80	15,20	14,55	1498,02	105,49	210,58	8,86	180,21	3,61	693,67

CARDAPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Cuscuz de milho Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral	Inhame Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café e Leite de vaca integral	Tangerina Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) Café e Leite de vaca integral	Abacaxi Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Fígado bovino em iscas ao molho

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
340,05	53,18	17,96	6,66	4,49	1215,49	31,13	94,72	2,44	62,22	5,41	307,28

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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**



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Desjejum 07:00 a 07:30	Tangerina Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Inhame Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	Cuscuz de milho Carne bovina em iscas 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	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Manga	Melancia	Tangerina
Almoço 11:00 a 11:30	Salada crua simples (alface, cebola, tomate vermelho) 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	Purê de batata inglesa Fígado bovino em iscas acebolado Macarrão talharim ao molho Tangerina	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão preto caseiro Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Melancia
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Batata doce Carne bovina moída e proteína de soja clara ao molho	Cuscuz de milho Carne bovina em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga Risoto de filé de frango em iscas ao molho com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba Pão seda Queijo muçarela

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
1016,87	161,36	58,34	17,41	15,73	1459,87	116,54	255,54	8,60	170,99	3,58	783,09

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Batata doce Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Goiaba Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia Macarrão espaguete com carne bovina moída e proteína de soja clara ao molho

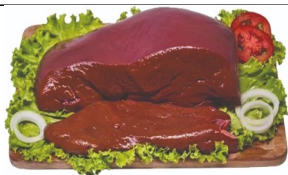
Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
360,38	62,83	17,97	8,41	4,45	1242,53	23,86	123,92	2,30	40,42	1,90	316,02

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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.

CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Desjejum 07:00 a 07:30	FERIADO	Abacaxi Bolo de laranja Suco de maracujá	Cuscuz de milho Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Banana prata ou pacovan Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan	Goiaba	Melancia	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	Macarrão parafuso com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Manga	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface) Filé de frango em iscas acebolado Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Melancia	Salada de tomate Fígado bovino em iscas ao molho Feijão caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Goiaba	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga) Pirão de carne Arroz simples (arroz parboilizado) Manga
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	FERIADO	Macaxeira Filé de frango em cubos ao molho	Inhame Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi Cuscuz de milho Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de filé de frango em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, 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)
683,59	112,81	47,92	9,86	12,18	1422,67	85,52	115,44	6,49	128,91	2,20	494,46

CARDAPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	FERIADO	Cuscuz quarenta Filé de frango em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Banana prata ou pacovan Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Abacaxi Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
336,22	48,87	19,78	7,11	3,70	315,37	24,40	76,16	2,13	51,57	6,73	274,47

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite



**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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL
SETEMBRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Desjejum 07:00 a 07:30	Goiaba Cuscuz de milho Leite de vaca integral	Inhame Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Carne bovina moída com proteína de soja clara ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga Macaxeira Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata ou pacovan	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 em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão tropeiro (feijão fradinho) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Melancia	Abóbora a vinagrete (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 vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Goiaba
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Batata doce Filé de frango em iscas acebolado	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	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 (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
1018,96	165,26	58,84	15,49	16,94	1540,18	110,66	241,03	8,81	178,56	3,73	723,75

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Batata doce Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Goiaba Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia Macarrão espaguete com carne bovina moída e proteína de soja clara ao molho

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
360,38	62,83	17,97	8,41	4,45	1242,53	23,86	123,92	2,30	40,42	1,90	316,02

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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 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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Pão seda Queijo muçarela				
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia				
Almoço 11:30 a 12:00	Salada colorida (Alface, cenoura e beterraba) Macarrão espaguete com carne bovina moída com proteína de soja clara ao molho Manga				
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Cuscuz de milho Filé de frango cubos 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)
1018,96	165,26	58,84	15,49	16,94	1540,18	110,66	241,03	8,81	178,56	3,73	723,75

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Cuscuz de milho Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral				

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
360,38	62,83	17,97	8,41	4,45	1242,53	23,86	123,92	2,30	40,42	1,90	316,02

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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