



**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 PARCIAL**

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	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
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata ou pacovan	Manga	Goiaba	Abacaxi
<b>Lanche Tarde</b> 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 (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
557,17	89,52	32,95	9,09	7,48	284,33	61,23	121,32	3,81	98,99	1,50	457,45

**CARDAPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
<b>Jantar (EJAI)</b> 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.

**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL**

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	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)
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Manga	Melancia	Tangerina
<b>Lanche Tarde</b> 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 (mg)	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

**CARDAPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
<b>Jantar (EJA)</b> 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)	Melancia  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	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 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 ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL**

**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	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)
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan	Goiaba	Melancia	Abacaxi
<b>Lanche Tarde</b> 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 (mcg)	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

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
<b>Jantar (EJAI)</b> 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

*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 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."

**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL**  
**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	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
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata ou pacovan	Tangerina	Abacaxi	Manga
<b>Lanche Tarde</b> 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 (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

**CARDAPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
<b>Jantar (EJA)</b> 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 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.

**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL**

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Abacaxi  Pão seda  Queijo muçarela				
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Melancia				
<b>Lanche Tarde</b> 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 (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

**CARDAPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Jantar (EJAI)</b> 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**