

**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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

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	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) ou salada colorida Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga	Salada de repolho com cenoura 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						
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) Pão seda	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)
374,48	62,91	18,19	6,52	5,34	179,16	54,18	87,57	2,43	66,68	1,97	248,54

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

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	Abacaxi	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Manga	Melancia	Tangerina
	Salada crua simples (alface, cebola, tomate vermelho)		Couve refogado	Purê de batata inglesa	
	Bobó de macaxeira com filé de frango	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Feijoada alagoana (carne bovina em cubos + feijão carioca)	Fígado bovino em iscas acebolado	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
		Feijão fradinho refogado	Farofa de alho	Macarrão talharim ao molho	Feijão preto caseiro
	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Arroz simples (arroz parboilizado)		Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)
	Banana prata ou pacovan	Manga	Abacaxi	Tangerina	Melancia
Jantar 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce	Cuscuz de milho	Manga	Goiaba
	Pão seda	Carne bovina moída ao molho	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata, cenoura e chuchu)	Risoto de filé de frango em iscas ao molho com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	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)
671,07	104,46	34,38	11,87	11,64	1918,14	84,12	194,26	5,82	111,82	4,09	479,45

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**



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

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	Goiaba	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Melancia	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	Macarrão parafuso com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface) Filé de frango em iscas aceboladas Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	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)	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples Manga
Jantar 15:30 a 16:00	FERIADO	Banana prata ou pacovan Cuscuz quarenta Filé de frango em cubos ao molho	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) 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)
485,55	84,01	28,37	7,86	8,92	1139,46	66,18	81,63	5,26	90,41	3,41	404,99

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."

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

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	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 verde) 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 vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Goiaba
Jantar 15:30 a 16:00	Batata doce Fígado bovino 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)
697,73	116,72	35,29	12,14	12,73	1971,42	89,72	182,28	5,77	125,55	5,14	509,86

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

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	Melancia				
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Banana prata ou pacovan				
Jantar 15:30 a 16:00	Batata doce Fígado bovino em iscas acebolado				

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)
697,73	116,72	35,29	12,14	12,73	1971,42	89,72	182,28	5,77	125,55	5,14	509,86


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