

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



**Manga**

A manga é uma iguaria de verão consumida em todo o Brasil. A fruta é suculenta, doce e age como um refrigerante natural, pois ao ser ingerida reduz a sensação de calor. É rica em vitaminas A e C, ambas essenciais para um sistema imunológico saudável e uma pele radiante. A vitamina A é crucial para a saúde dos olhos, enquanto a vitamina C é um poderoso antioxidante que protege o corpo contra os radicais livres, moléculas que causam danos celulares. O início da safra da manga acontece a partir da segunda quinzena de outubro e segue em alta até março. Diante disto, o momento é ideal para o consumo da manga, já que a fruta apresenta ótimos preços e boa qualidade.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**MARÇO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01/03
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>					Fórmula láctea
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>					Macarrão espaguete com filé de frango em cubinhos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Abacaxi em cubos
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>					Manga picada
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>					Risoto de carne bovina com legumes (batata, 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)
769,84	124,02	35,76	16,95	14,68	2094,17	129,66	229,13	8,60	148,54	7,03	465,70

*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**



**08 de Março – Dia Internacional das Mulheres**  
O Dia Internacional da Mulher é uma data comemorativa que foi oficializada pela Organização das Nações Unidas na década de 1970. Essa data simboliza a luta histórica das mulheres para terem suas condições equiparadas às dos homens. Inicialmente, essa data remetia à reivindicação por igualdade salarial, mas, atualmente, simboliza a luta das mulheres não apenas contra a desigualdade salarial, mas também contra o machismo e a violência.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**MARÇO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Purê de batata inglesa com cenoura  Filé de frango acebolado desfiado  Feijão preto caseiro amassado  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Manga picada	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)     Banana prata em rodela	Fígado bovino em iscas ao molho picado   Feijão fradinho refogado amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Tangerina em gomos	Abóbora cozida e amassada  Feijoada alagoana (feijão carioca e carne bovina em cubinhos) amassado   Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)   Feijão caseiro (Feijão carioca) amassado  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Banana prata em rodela	Melancia em cubos	Manga picada	Abacaxi em cubos	Goiaba em rodela
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	Batata doce em rodela  Fígado bovino em iscas ao molho picado	Goiaba em rodela  Inhame em cubos  Ovo mexido	Cuscuz quarenta  Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) picado	Tangerina em gomos  Macaxeira picada  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Canja de filé de frango (arroz branco, 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)
769,84	124,02	35,76	16,95	14,68	2094,17	129,66	229,13	8,60	148,54	7,03	465,70

*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 sedentarismo é uma ameaça à vida, muitas vezes confundido com preguiça. A falta de atividade física atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Já entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%. A fim de evidenciar a importância de manter o olhar sobre o tema, 10 de março é o Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**MARÇO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 11/03	TERÇA-FEIRA 12/03	QUARTA-FEIRA 13/03	QUINTA-FEIRA 14/03	SEXTA-FEIRA 15/03
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Carne bovina moída ao molho com legumes (batatata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão preto caseiro com abóbora amassado  Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) bem cozido  Goiaba em rodela	Salada bicolor cozida (Cenoura e Beterraba)  Arrumadinho de frango (Feijão fradinho) amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga)  Pirão de carne  Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Banana prata em rodela	Fígado bovino em iscas aceboladas  Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) amassado  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (repolho e cenoura)     Manga picada
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	Melancia em cubos	Banana prata em rodela	Manga picada	Tangerina em gomos	Abacaxi em cubos
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Batata doce picada  Fígado bovino em iscas douradas picada	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi picado  Macaxeira picada  Ovo mexido	Cuscuz de milho umedecido com leite  Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) picado	Melancia em cubos  Escondidinho diferente de carne bovina moída 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)
1548,92	1190,09	1131,03	1111,07	1112,97	1259,09	270,96	254,56	179,89	227,96	142,48	238,33

*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 da Água foi criado pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas através da resolução A/RES/47/193 de 21 de Fevereiro de 1993,[1] declarando todo o dia 22 de Março de cada ano como sendo o Dia Mundial das Águas (DMA), para ser observado a partir de 1993, de acordo com as recomendações da Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento contidas no capítulo 18 (Recursos hídricos) da Agenda 21.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**MARÇO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Salada de tomate picado  Bobó de macaxeira com filé de peixe  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Banana prata em rodela	Macarrão talharim com fígado bovino em iscas ao molho com legumes picado (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Abacaxi em cubos	Purê de batata inglesa  Carne bovina moída ao molho  Feijão caseiro com abóbora (feijão carioca) amasado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos	Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) picado  Baião de dois (Feijão fradinho e Arroz parboilizado) bem cozido e amassado  Manga picada	Couve refogada picada  Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) amassado  Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Tangerina em gomos
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	Abacaxi em cubos	Banana prata em rodela	Manga picada	Goiaba em rodela	Melancia em cubos
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Risoto de filé frango com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho umedecido com leite  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Goiaba em rodela  Mandioqueijo	Manga picada  Batata doce picada  Filé de frango desfiado ao molho

**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)
753,45	113,37	35,59	16,80	12,15	1285,35	120,84	232,75	7,01	132,86	5,74	416,23

*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**



31 de março – Dia da Saúde e Nutrição

A prática da boa alimentação começa desde cedo, ao nascimento, com o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida. Após essa fase, a amamentação poderá ser feita de maneira complementar até os 2 anos. Em cada fase da vida (criança, adolescente, adulto ou idoso), o ser humano possui diferentes necessidades nutricionais. O Dia da Saúde e da Nutrição, comemorado neste 31/3, é uma oportunidade para debater e avaliar práticas nutricionais e a importância de políticas públicas realistas e preventivas, tais como a redução de sal e açúcar no consumo doméstico e mudanças na rotulagem dos alimentos.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**MARÇO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	FACULTATIVO	FERIADO
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Salada de beterraba cozida com coentro  Bobó de macaxeira com filé de frango	Peixada ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pirão de peixe	FACULTATIVO
	Melancia em cubos	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido	Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido	Banana prata em rodela	FERIADO
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	Banana prata em rodela	Abacaxi picado	Melancia em cubos		
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Escondidinho de banana comprida com filé de peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz	Abacaxi em cubos	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	FACULTATIVO
			Ovo mexido		FERIADO

**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)
753,45	113,37	35,59	16,80	12,15	1285,35	120,84	232,75	7,01	132,86	5,74	416,23

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