



**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.

MARÇO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01/03
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30					Risoto de carne bovina 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)
231,58	32,64	17,55	3,69	1,08	138,01	13,56	40,41	3,10	27,19	0,12	123,28

* 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



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.

MARÇO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03						
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Batata doce	Goiaba	Cuscuz de milho	Tangerina	Canja de filé de frango (arroz branco, abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)						
	Fígado bovino em iscas ao molho	Inhame	Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macarrão espaguete com carne bovina moída e proteína de soja branca ao molho	Torradas						
	Café e Leite (sem açúcar)	Ovo primavera (cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Café e Leite (sem açúcar)	Café e Leite (sem açúcar)	Café e Leite (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)
336,61	60,03	17,05	8,03	5,32	1236,57	32,82	96,22	2,24	47,97	12,42	258,82

* 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 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.

MARÇO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 11/03	TERÇA-FEIRA 12/03	QUARTA-FEIRA 13/03	QUINTA-FEIRA 14/03	SEXTA-FEIRA 15/03
Jantar (EJA1) 19:00 a 19:30	Batata doce	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenora e chuchu)	Abacaxi	Melancia	Inhame
	Filé de frango em iscas ao molho	Torradas	Macaxeira	Cuscuz de milho	Carne bovina moída ao molho
	Café e Leite (sem açúcar)	Café e Leite (sem açúcar)	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) Café e Leite (sem açúcar)	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite (sem açúcar)	Café e Leite (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)
328,68	50,57	16,97	7,18	4,97	149,17	25,68	121,13	1,97	68,00	12,46	311,01

* 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 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.

MARÇO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas Café e Leite (sem açúcar)	Manga Risoto de frango em cubos com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba Cuscuz de milho Ovo mexido Café e Leite (sem açúcar)	Vaca Atolada (macaxeira, carne bovina em cubos, batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite (sem açúcar)	Macarrão talharim ao alho e óleo Fígado bovino em iscas 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)
368,21	49,94	19,84	9,84	5,41	1632,24	23,56	180,24	2,56	49,09	6,11	390,45

* 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

	<p>31 de março – Dia da Saúde e Nutrição</p> <p>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.</p>
--	--

MARÇO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas Café e Leite (sem açúcar)	Abacaxi Cuscuz de milho Ovo mexido Café e Leite (sem açúcar)	Escondidinho de banana comprida com filé de peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz	FACULTATIVO	FERIADO

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)
368,21	49,94	19,84	9,84	5,41	1632,24	23,56	180,24	2,56	49,09	6,11	390,45

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

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