



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



A melancia apresenta uma polpa avermelhada suculenta e doce, envolta por uma casca verde e lustrosa. Atualmente, existem mais de 1.200 variedades de melancia, diferindo em cores, tamanhos e número de sementes. Seu sabor doce e refrescante é apreciado mundialmente e é ela consumida comumente em fatias frescas, sucos e doces. Entre os benefícios da melancia destacam-se a hidratação, devido ao alto teor de água, e o fortalecimento do sistema imunológico e cardiovascular, graças à presença de vitamina C e potássio, respectivamente.

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

**FEVEREIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01/02	SEXTA-FEIRA 02/02
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>				Manga	Abacaxi
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>				Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão preto caseiro  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Goiaba	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Baião de dois (Feijão fradinho ou verde)  Melancia
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>				Abacaxi  Cuscuz de milho  Ovo mexido	Macaxeira  Fígado bovino em iscas aceboladas

**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)
611,81	104,82	33,66	9,65	13,22	1915,38	95,68	121,78	6,44	120,19	4,62	453,94

*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**



Dia Nacional de Luta dos Povos Indígenas é celebrado no dia 7 de fevereiro, como forma de dar visibilidade aos debates e pautas importantes dos povos originários. A data relembra o ano de 1756, quando ocorreu o falecimento do nativo guarani Sepé Tiaraju, uma das grandes lideranças indígenas dos Sete Povos das Missões, liderou uma revolta conta portugueses e espanhóis.

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

**FEVEREIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 05/02	TERÇA-FEIRA 06/02	QUARTA-FEIRA 07/02	QUINTA-FEIRA 08/02	SEXTA-FEIRA 09/02
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Goiaba	Abacaxi	Tangerina	Banana prata ou pacovan	Melancia
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes  Abacaxi	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface)  Filé de frango em em cubos ao molho  Feijão preto caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Goiaba	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)  Pirão de carne  Arroz simples (Arroz parbolizado)  Banana prata ou pacovan	Salada crua simples (alface, tomate e cebola)  Fígado bovino em iscas ao molho  Feijão tropeiro (Feijão fradinho ou verde)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Melancia	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro (Feijão carioca)  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)  Manga
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Escondidinho diferente de filé peixe com legumes (cenoura e repolho)	Cuscuz de milho  Fígado bovino em iscas ao molho	Melancia  Pão seda  Carne bovina moída ao molho	Abacaxi  Batata doce  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Canja de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)  Torradas

**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)
611,81	104,82	33,66	9,65	13,22	1915,38	95,68	121,78	6,44	120,19	4,62	453,94

*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 abacaxi (*Ananas comosus*) é uma fruta cítrica tropical bem conhecida entre os brasileiros e o sabor não é sua única qualidade. O alimento, rico em ferro, magnésio, nutrientes e vitaminas, oferece diversos benefícios à saúde humana.

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

**FEVEREIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 12/02	TERÇA-FEIRA 13/02	QUARTA-FEIRA 14/02	QUINTA-FEIRA 15/02	SEXTA-FEIRA 16/02
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Melancia	Abacaxi
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (cenoura/repolho)  Banana prata ou pacovan	Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)  Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos)  Farofa de couve  Arroz simples (arroz parboilizado)  Tangerina
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Abacaxi  Risoto de carne bovina com legumes (batata, cenoura, chuchu)	Inhame  Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, 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)
546,78	90,90	31,23	7,45	8,81	2250,36	77,83	93,96	5,62	113,05	3,73	344,37

*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**



A abóbora, um dos alimentos mais versáteis do mundo, é fruto da abóboreira. Nativa da América do Sul, ela é cultivada em todo o mundo por ser muito nutritiva e saborosa. Existem muitas espécies de abóboras devido à polinização cruzada. Elas podem variar em relação às cores, formas, texturas, polpa e, com isso, ao valor nutricional. É rica em sais minerais, como cálcio, fósforo, zinco, selênio, magnésio e, principalmente, betacaroteno, substância que protege a pele e a visão.

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

**FEVEREIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02						
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Tangerina	Melancia	Abacaxi	Goiaba	Banana prata ou pacovan						
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu).  Banana prata ou pacovan	Salada de tomate  Fígado bovino em iscas ao molho  Feijão carioca caseiro com legumes  Arroz refogado com couve (arroz parboilizado)  Abacaxi	Salada de repolho e cenoura  Carne bovina em cubos ao molho  Feijão preto caseiro com abóbora  Arroz refogado com alho (Arroz parbolizado)  Manga	Purê de abóbora  Arrumadinho de frango (feijão fradinho ou verde)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Melancia	Peixada ao leite de coco com legumes (batata, cenoura e chuchu)  Pirão de peixe  Arroz simples (Arroz parbolizado)  Goiaba						
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Abacaxi  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Fígado bovino em iscas douradas	Inhame  Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Tangerina  Pão seda  Queijo muçarela	Cuscuz de milho  Carne bovina moída ao molho	Sopa de feijão com carne bovina em cubos e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas						
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPO (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
635,82	109,95	33,52	9,69	12,45	1923,04	96,06	152,96	5,97	114,83	3,64	450,25

*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**



A batata-doce é uma raiz da família Convolvulácea, originária da América Tropical. As raízes e ramos também são utilizadas na alimentação animal. Na indústria, a batata-doce é matéria-prima para fabricação de álcool, amido, pães e doces. A batata-doce é rica em carboidratos, também contém vitamina C e algumas do complexo B. Entre os sais minerais, destaca-se como fonte de potássio.

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

**FEVEREIRO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	SEXTA-FEIRA
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Manga	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (Arroz parboilizado)  Goiaba	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão fradinho refogado  Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado)  Melancia	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca)  Arroz refogado com couve (arroz parboilizado)  Abacaxi	Salada crua simples (alface, tomate e cebola)  Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro (Feijão carioca)  Arroz simples (arroz parboilizado)  Manga	
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas	Cuscuz de milho  Filé de frango em iscas ao molho	Goiaba  Macaxeira  Ovo mexido	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 (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
635,82	109,95	33,52	9,69	12,45	1923,04	96,06	152,96	5,97	114,83	3,64	450,25

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