



**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 ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01/03
Desjejum 07: 00 a 07:30					Banana Prata Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30					Manga
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00					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 (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
544,32	90,12	31,46	8,29	4,80	259,77	43,00	62,80	4,54	61,41	2,83	393,84

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 ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03						
Desjejum 07: 00 a 07:30	Tangerina Banana comprida Queijo Muçarela	Cuscuz de milho Filé de frango em iscas ao molho	Batata doce Carne bovina moída e proteína de soja branca ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (Batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)						
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Banana prata	Melancia	Manga	Abacaxi	Goiaba						
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Batata doce Carne bovina em cubos ao molho	Goiaba Inhame Ovo primavera (cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Tangerina Pão seda Carne bovina moída ao molho	Canja de filé de frango (arroz branco, abóbora, batata inglesa, cenoura, 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)
552,45	92,39	37,58	7,59	10,31	293,46	80,61	65,09	3,37	82,75	1,89	385,20

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 ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 11/03	TERÇA-FEIRA 12/03	QUARTA-FEIRA 13/03	QUINTA-FEIRA 14/03	SEXTA-FEIRA 15/03
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	Macaxeira Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce Filé de frango em iscas acebolado
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Banana prata	Manga	Tangerina	Abacaxi
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Abacaxi Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Escondidinho diferente de carne bovina moída com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, batata doce)

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)
529,62	86,45	37,22	7,74	7,21	288,04	63,24	116,69	3,53	95,91	1,58	366,52

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 ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03						
Desjejum 07: 00 a 07:30	Goiaba Cuscuz de milho Ovo mexido	Macaxeira Carne bovina em iscas acebolada	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Carne bovina em cubos ao molho com legumes	Manga Inhame Carne bovina moída e proteína de soja branca ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)						
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Abacaxi	Banana prata	Manga	Goiaba	Melancia						
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Manga Risoto de frango em cubos com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	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)
580,76	96,21	28,56	9,77	10,61	545,46	66,96	100,98	4,32	78,46	10,22	620,65

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**



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 ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03						
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Bolo de cenoura Suco de goiaba	Macaxeira Ovo mexido com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	FACULTATIVO	FERIADO						
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata	Abacaxi	Melancia	FACULTATIVO	FERIADO						
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Escondidinho de banana comprida com filé de peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz branco	Abacaxi Suco de goiaba Torradas com Patê de cenoura e biomassa da banana verde	FACULTATIVO	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)
580,76	96,21	28,56	9,77	10,61	545,46	66,96	100,98	4,32	78,46	10,22	620,65

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