

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



O Dia Internacional do Cooperativismo é uma celebração anual do movimento cooperativo observado no primeiro sábado de julho desde 1923 pela Aliança Cooperativa Internacional. O #CoopsDay será celebrado em 6 de julho, e tem por objetivo chamar a atenção para o movimento promovendo seus ideais, a saber, a eficiência econômica, a solidariedade internacional, a igualdade e a paz mundiais.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**JULHO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

**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)
683,96	102,38	33,43	17,33	11,44	1770,43	106,20	245,24	6,66	122,85	7,40	349,06

*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**



No 08 de julho, os panificadores (ou padeiros) são igualmente homenageados por sua dedicação e esmero ao preparar o pão, nosso alimento de cada dia. Ele é responsável por, além de preparar os alimentos, selecionar os materiais, criar novas receitas, gerenciar a cozinha, cuidar do estoque, mantendo a tradição em produzir essa delícia popular milenar: o pão!

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**JULHO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
<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>	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)  Abacaxi em cubos	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Baião de dois (Feijão verde e Arroz branco) bem cozidos e amassados  Banana prata ou pacovan em rodela	Filé de frango em iscas aceboladas  Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) amassado  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos	Salada de tomate picadinho  Fígado bovino picado ao molho  Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Goiaba em rodela	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga)  Pirão de carne bovina  Arroz simples bem cozido  Manga em fatias
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Banana prata amassada com leite de vaca em pó integral	Manga em fatias	Goiaba em rodela	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	Banana prata ou pacovan em rodela  Arroz refogado com com coentro (arroz parboilizado) bem cozido  Fígado bovino picado ao molho	Cuscuz quarenta  Filé de frango em cubos pequenos ao molho	Inhame amassado  Carne bovina moída com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi em cubos  Macaxeira amassada  Ovo primavera	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (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)
683,96	102,38	33,43	17,33	11,44	1770,43	106,20	245,24	6,66	122,85	7,40	349,06

*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**



**Abóbora**

Além do betacaroteno, as abóboras oferecem vitamina C, vitamina E, ferro e folato - todos os quais fortalecem o sistema imunológico. Mais abóbora na dieta pode ajudar as células imunológicas a funcionarem melhor para afastar os germes e acelerarem a cicatrização quando você tem uma ferida.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**JULHO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19						
<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>	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Banana prata ou pacovan em rodela	Fígado bovino picado ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão fradinho refogado (amassado)  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos	Abóbora cozida amassada  Feijoada saudável (carne bovina em cubos pequenos + Feijão preto amassado)  Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos	Filé de frango em cubos pequenos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca) amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Manga em cubos	Salada de tomate picadinho  Bobó de macaxeira com filé de peixe  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Goiaba em rodela						
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Banana prata ou pacovan amassado com leite de vaca em pó integral	Goiaba em rodela	Manga em fatias	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos						
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	Batata doce amassada  Fígado bovino picado ao molho	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba em rodela  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Filé de peixe desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia em cubos  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)						
<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>
1328,96	1260,74	1243,95	1239,19	1236,25	355,39	304,69	260,72	219,12	204,98	194,08	12,98

*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**



**Ovos**

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. Os ovos são uma fonte importante de proteínas, fornecendo 30% das necessidades diárias de uma criança em idade escolar e 10% para um adulto. Seu consumo regular é fundamental para manter uma dieta equilibrada, promovendo energia e fornecendo os nutrientes essenciais para o bom funcionamento físico e mental.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**JULHO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
<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 tricolor cozida (repolho, beterraba, cenoura)  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho  Manga em fatias	Salada bicolor cozida (Cenoura e Beterraba)  Carne bovina picada ao molho  Feijão preto com abóbora amassado  Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos	Purê de batata inglesa com cenoura  Arrumadinho de filé de frango desfiado (Feijão verde) amassado  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Melancia em cubos	Fígado bovino picado com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro (Feijão carioca) amassado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido  Tangerina em gomos	Peixe desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Banana prata ou pacovan em rodela
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Melancia em cubos	Banana prata ou pacovan amassada com leite de vaca em pó integral	Manga em cubos	Goiaba em rodela	Abacaxi em cubos
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	Cuscuz de milho  Filé de frango em cubinhos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi em cubos  Macaxeira amassada  Ovo mexido	Inhame amassado  Carne bovina picada ao molho	Tangerina em gomos  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)
802,76	132,87	37,92	18,04	11,99	1317,10	118,26	258,92	7,26	143,11	5,81	454,38

*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**



No dia 28 de julho, é comemorado o Dia do Agricultor, trabalhador de importância vital para o funcionamento da sociedade e da economia mundial. O agricultor possui uma ampla relevância na economia brasileira e também para a população mundial, pois é a sua atividade que propicia a maior parte da produção de alimentos, sobretudo aqueles que estão na mesa de todos os trabalhadores, tais como arroz e feijão. Por esse motivo, a homenagem aos agricultores, além de justa, é necessária, pois faz referência a um dos mais relevantes serviços prestados para a sociedade.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**JULHO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 31	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea		
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	#REF!  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido  Banana prata ou pacovan em rodelas	Filé de peixe desfiado ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão fradinho refogado amassado  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido  Manga tommy em fatias	Couve refogado picadinho  Feijoada alagoana (Carne bovina em cubinhos + Feijão carioca amassado)  Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido  Abacaxi em cubos		
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Abacaxi em cubos	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Manga em fatias		
<b>Jantar 15: 30 a 16:00</b>	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce amassada  Carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho  Fígado bovino picado com legumes amassados (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)
802,76	132,87	37,92	18,04	11,99	1317,10	118,26	258,92	7,26	143,11	5,81	454,38

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