

**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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Lanche Manhã 09:</b> 00 a 09:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Almoço</b> 11: 00 a 11:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Lanche Tarde 15:</b> 30 a 16:00	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)
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
<b>Jantar (EJA)</b> 19:00 a 19:30	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 (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

\* 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



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Abacaxi  Bolo de laranja  Suco de manga	Macaxeira  Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho  Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce  Carne bovina em iscas acebolada	Banana prata ou pacovan  Pão seda  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Manga	Banana prata ou pacovan	Goiaba	Melancia	Abacaxi
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (cenoura e repolho)  Abacaxi	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Baião de dois  Banana prata ou pacovan	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface)  Filé de frango em iscas acebolado  Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Melancia	Salada de tomate  Fígado bovino em iscas ao molho  Feijão caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Goiaba	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga)  Pirão de carne  Arroz simples (arroz parboilizado)  Manga
<b>Lanche Tarde 15:30 a 16:00</b>	Banana prata ou pacovan  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)  Carne bovina em iscas ao molho	Cuscuz de milho  Filé de frango em cubos ao molho	Inhame  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi  Macaxeira  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de filé de frango em cubos com macarrão espaguete e legumes (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)
919,06	154,78	59,50	12,55	16,73	1481,66	106,16	156,39	8,67	176,95	2,75	644,82

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
<b>Jantar (EJAI)</b> 19:00 a 19:30	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)  Fígado bovino em iscas ao molho	Cuscuz quarenta  Filé de frango em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Banana prata ou pacovan  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Abacaxi  Macaxeira  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)  Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas  Café e Leite de vaca integral (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)
637,63	90,19	38,62	13,94	6,62	2384,95	44,55	143,47	5,69	94,16	12,13	522,58

\* 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



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Goiaba  Cuscuz de milho  Leite de vaca integral	Inhame  Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho  Carne bovina moída com proteína de soja clara ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga  Macaxeira  Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce  Filé de frango em iscas ao molho
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Melancia	Banana prata ou pacovan	Tangerina	Abacaxi	Manga
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Banana prata ou pacovan	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão tropeiro (feijão fradinho)  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)  Melancia	Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)  Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto)  Farofa de couve manteiga  Arroz simples (arroz parboilizado)  Abacaxi	Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Manga	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface)  Bobó de macaxeira com filé de peixe  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Goiaba
<b>Lanche Tarde 15:30 a 16:00</b>	Batata doce  Filé de frango em iscas acebolado	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas	Goiaba  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia  Pão seda  Carne bovina moída 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)
1012,72	163,69	58,54	15,69	17,10	1570,40	109,40	242,29	8,87	178,36	3,77	726,92

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
<b>Jantar (EJA)</b> 19:00 a 19:30	Batata doce  Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas  Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Goiaba  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido  Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia  Macarrão espaguete com carne bovina moída e proteína de soja clara ao molho

**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)
353,89	61,16	17,70	8,61	4,62	1246,22	23,86	124,96	2,36	40,45	1,94	319,14

\* 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**



**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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Abacaxi  Banana comprida cozida  Queijo coalho	Macaxeira  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho  Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce  Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia  Pão seda  Carne bovina moída ao molho
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Melancia	Banana prata ou pacovan	Manga	Goiaba	Abacaxi
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Salada tricolor (repolho, beterraba, cenoura)  Macarrão espaguete com carne bovina moída e proteína de soja clara ao molho  Manga	Salada bicolor (Cenoura e Beterraba)  Carne bovina em iscas ao molho  Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado)  Abacaxi	Purê de batata com cenoura  Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Melancia	Fígado bovino em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro (feijão carioca) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Tangerina	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pirão de peixe Arroz simples (arroz parboilizado) Banana prata ou pacovan
<b>Lanche Tarde 15:30 a 16:00</b>	Cuscuz de milho  Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas	Abacaxi  Macaxeira  Ovo mexido	Inhame  Carne bovina em iscas ao molho	Tangerina  Risoto de carne bovina moída com legumes (arroz branco, 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)
943,89	166,37	52,45	14,99	14,86	1459,32	103,79	192,34	8,81	178,87	3,60	696,15

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
<b>Jantar (EJAJ)</b> 19:00 a 19:30	Cuscuz de milho  Carne bovina moída ao molho com legumes  Café e Leite de vaca integral	Inhame  Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Café e Leite de vaca integral	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas Café e Leite de vaca integral	Tangerina  Macaxeira  Ovo primavera Café e Leite de vaca integral	Abacaxi  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)  Fígado bovino em iscas ao molho

**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)
333,55	51,51	17,69	6,86	4,66	1219,19	31,13	95,76	2,51	62,25	5,45	310,40

\* 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**



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

**JULHO/2024**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 31	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Tangerina  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido	Inhame  Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba  Macaxeira  Filé de frango em iscas acebolado		
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Manga		
<b>Almoço</b> 11:30 a 12:00	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Banana prata ou pacovan	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão fradinho refogado  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)  Manga	Couve refogado  Feijoada alagoana (Carne bovina em cubos + Feijão carioca)  Farofa de alho  Arroz simples (arroz parboilizado)  Abacaxi		
<b>Lanche Tarde 15:30 a 16:00</b>	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Torradas	Batata doce  Carne bovina moída e proteína de soja clara ao molho	Cuscuz de milho  Carne bovina em iscas 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)
943,89	166,37	52,45	14,99	14,86	1459,32	103,79	192,34	8,81	178,87	3,60	696,15

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 31	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Jantar (EJA)</b> 19:00 a 19:30	Inhame  Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Batata doce  Filé de peixe frito  Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Goiaba  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido  Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)		

**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)
333,55	51,51	17,69	6,86	4,66	1219,19	31,13	95,76	2,51	62,25	5,45	310,40

\* 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**