



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

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Desjejum 07:00 a 07:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço 11:00 a 11:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Jantar 15:30 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

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

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Desjejum 07:00 a 07:30	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Melancia	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura) Abacaxi	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Baião de dois (Feijão verde e Arroz branco) Banana prata ou pacovan	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface) Filé de frango em iscas aceboladas 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 (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Goiaba	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples Manga
Jantar 15:30 a 16:00	Banana prata ou pacovan Arroz refogado com com coentro (arroz parboilizado) Fígado bovino em iscas ao molho	Cuscuz quarenta Filé de frango em cubos ao molho	Inhame Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de filé de frango 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)
1078,02	176,32	61,10	16,87	22,01	3308,01	158,27	246,25	11,66	215,67	6,55	780,40

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**



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

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Desjejum 07:00 a 07:30	Melancia	Banana prata com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Abacaxi	Manga
Almoço 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 ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão tropeiro (Feijão fradinho) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Melancia	Abóbora a vinagrete (abóbora, 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 e alface) Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Goiaba
Jantar 15:30 a 16:00	Batata doce Fígado bovino 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)
626,04	102,84	33,22	10,83	12,00	1942,07	70,90	143,97	5,76	113,44	5,00	485,39

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

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Desjejum 07:00 a 07:30	Melancia	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Salada tricolor (repolho, beterraba, cenoura) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga	Salada bicolor (Cenoura e Beterraba) Carne bovina em iscas ao molho Feijão preto com abóbora Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) Abacaxi	Purê de batata inglesa com cenoura Arrumadinho de filé de frango (Feijão verde) 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
Jantar 15:30 a 16:00	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, 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 (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)
841,56	150,06	43,92	13,36	15,53	1443,83	112,17	195,57	7,44	164,58	5,25	550,02

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

JULHO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 31	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga		
Almoço 11:00 a 11:30	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		
Jantar 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Batata doce Carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata, 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)
841,56	150,06	43,92	13,36	15,53	1443,83	112,17	195,57	7,44	164,58	5,25	550,02

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