

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



A Coordenação Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar desenvolveu um Livro de Receitas Culinárias Saudáveis para Datas Comemorativas, com o objetivo de orientar a substituição dos alimentos ultraprocessados, que de acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06/2020, Art 22 são alimentos proibidos a utilização no âmbito do ambiente escolar. Essa proibição se aplica às datas comemorativas, assim como as lembrancinhas entregues dentro da escola.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	Salada tricolor cozida (repolho, beterraba, cenoura) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga em fatias	Salada de repolho e cenoura 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	Figado 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
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia em cubos	Banana prata ou pacovan amassada com leite de vaca em pó integral	Manga em cubos	Goiaba em rodela	Abacaxi em cubos
Jantar 15:30 a 16:00	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)
482,99	73,08	18,86	15,73	6,22	1513,88	81,91	224,86	5,34	87,27	4,68	102,09

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**



Atualmente, o ovo deixou de ser vilão e passou a ser considerado um alimento funcional, ou seja, que contém substâncias que beneficiam a saúde. 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. O ovo cozido ou pochê são as melhores e mais saudáveis formas de consumir, pois os nutrientes são melhor preservados.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

SETEMBRO/2024

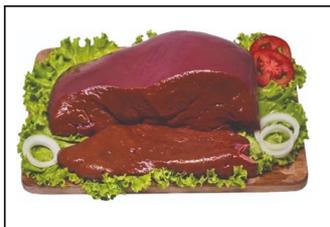
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	Salada de batata, abóbora e beterraba Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Banana prata ou pacovan em rodela	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	Purê de batata inglesa Fígado bovino picado ao molho Macarrão talharim ao molho Tangerina em gomos	Carne bovina moída ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão preto caseiro amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Melancia em cubos
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Abacaxi em cubos	Banana prata amassada com leite de vaca em pó integral	Manga em fatias	Melancia em cubos	Tangerina em gomos
Jantar 15:30 a 16:00	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)	Manga em fatias Risoto de filé de frango iscas ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba em rodela Macaxeira amassada 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)
482,99	73,08	18,86	15,73	6,22	1513,88	81,91	224,86	5,34	87,27	4,68	102,09

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 fígado bovino é uma fonte rica em proteínas de alta qualidade, contendo cerca de 29,9 gramas de proteína por 100 gramas de porção cozida, fornecendo aminoácidos essenciais necessários para o funcionamento muscular e dos órgãos. O fígado de frango tem um dos sabores mais suaves entre as carnes de órgãos, então pode ser uma boa opção para pessoas que não gostam do sabor do fígado de boi. Além disso, existem alguns métodos e receitas culinárias que podemos usar para melhorar o sabor.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Desjejum 07:00 a 07:30	FERIADO	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	Macarrão parafuso com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em iscas aceboladas Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) amassado Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Abacaxi 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
Lanche Tarde 13:00 a 13:30		Banana prata amassada com leite de vaca em pó integral	Goiaba em rodela	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
Jantar 15:30 a 16:00	FERIADO	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)
636,11	218,91	175,67	160,47	160,38	1071,91	123,69	146,55	55,07	99,26	33,17	240,02

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 da Árvore é comemorado no Brasil em 21 de setembro e tem como objetivo principal a conscientização a respeito da preservação desse bem tão valioso. A data, que é diferente em outras partes do mundo, foi escolhida em razão do início da primavera, que começa no dia 23 de setembro no hemisfério Sul." "Em virtude da grande quantidade de utilizações e da expansão urbana, as árvores são constantemente exterminadas, o que resulta em grandes áreas desmatadas. O desmatamento afeta diretamente a vida de toda a população, que passa a enfrentar erosões, assoreamento de rios, redução do regime de chuvas e da umidade relativa do ar, desertificação e perda de biodiversidade."

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	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
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan amassado com leite de vaca em pó integral	Goiaba em rodela	Manga em fatias	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
Jantar 15:30 a 16:00	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)

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)
642,34	102,50	27,44	18,84	8,32	1758,34	98,35	274,70	5,72	101,76	5,63	324,68

ANA DENISE GOUVEA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEA 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 do Coração é celebrado anualmente, em 29 de setembro, a data foi criada em 2000 e seu objetivo é alertar as pessoas sobre os problemas das doenças cardíacas e o acidente vascular cerebral, fatores que matam cerca de 17 milhões de pessoas por ano. Trata-se do período escolhido para serem realizadas diversas ações em prol da promoção do check-up cardiológico.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

SETEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea				
Almoço 11:00 a 11:30	Salada de legumes cozidos (batata inglesa, cenoura, chuchu) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga em fatias				
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia em cubos				
Jantar 15:30 a 16:00	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)
742,38	168,52	33,09	14,88	6,54	3041,39	81,90	190,14	6,35	78,65	6,06	422,27

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