

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL**  
**COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA**  
**COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



**Dia das Mães - 10/05**

O Dia das Mães é uma data especial dedicada a reconhecer o cuidado, o carinho e a dedicação presentes no cotidiano das famílias. No contexto da alimentação escolar, reforçamos a importância do preparo de refeições saudáveis como uma forma de promover saúde, bem-estar e desenvolvimento. A alimentação equilibrada, feita com atenção e qualidade, também representa um gesto de afeto, contribuindo para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Celebrar essa data é valorizar o papel da família e a importância de cuidar por meio da alimentação.

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)**

**MAIO/2026**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Tangerina  Farofa de cuscuz de milho  Ovo mexido	Batata doce  Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho  Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Macaxeira  Carne bovina em iscas acebolada	Melancia  Pão seda  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)
<b>Lanche Manhã 09: 00 a 09:30</b>	Banana prata ou pacovan	Melancia	Abacaxi	Tangerina	Manga
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Purê de batata inglesa com cenoura	Couve refogada  Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto)  Farofa de alho  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Salada crua simples (Alface, cebola e tomate vermelho)  Fígado bovino em iscas acebolado  Feijão caseiro (feijão carioca)  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pirão de peixe  Arroz simples (arroz parboilizado)
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Manga	Tangerina	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	Melancia
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Macaxeira  Filé de frango em iscas acebolado	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pão seda	Mix de frutas (abacaxi e manga)  Bolo de laranja	Melancia  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho  Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
1298,72	171,59	84,59	30,95	2535,82	113,15	165,32	9,36	1145,22

*Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim*  
**ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM**  
**COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO**  
**E SEGURANÇA ALIMENTAR**  
**MATRÍCULA: 928536-9**



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL  
COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA  
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



**Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celíaca - 16/05**  
O Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celíaca tem como objetivo informar e sensibilizar sobre essa condição, caracterizada pela intolerância permanente ao glúten, proteína presente no trigo, centeio e cevada. A alimentação adequada é essencial para a saúde das pessoas com doença celíaca. No ambiente escolar, é fundamental promover o respeito às necessidades alimentares específicas, garantindo segurança e inclusão. A oferta de refeições seguras e o cuidado no preparo contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes.

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)**

MAIO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	Melão  Cuscuz de milho  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Batata doce  Carne bovina em iscas ao molho	Macaxeira  Carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho  Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga  Inhame  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Melancia	Melão	Abacaxi	Melão	Abacaxi
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro (Feijão carioca)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão tropeiro (Feijão fradinho)  Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface)  Carne bovina em iscas acebolada  Feijão caseiro (Feijão Preto)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Filé de frango em cubos ao molho  Purê de batata inglesa  Arroz simples (arroz parboilizado)
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	Melancia	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Manga  Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda  Carne bovina moída ao molho	Batata doce  Filé de frango em iscas ao molho	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pão seda	Melão  Cuscuz de milho  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
1251,79	153,58	91,50	29,27	3149,44	95,97	211,90	10,01	1168,04

*Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim*  
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM  
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO  
E SEGURANÇA ALIMENTAR  
MATRÍCULA: 928536-9

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL**  
**COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA**  
**COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



**Valorização do uso de alimentos regionais - 21/05**

A valorização do uso de alimentos regionais contribui para o fortalecimento da cultura alimentar local e para a oferta de refeições mais saudáveis e adequadas à realidade dos estudantes. Alimentos como macaxeira, cuscuz, feijão e frutas da região fazem parte dos hábitos alimentares e possuem importante valor nutricional. No âmbito da alimentação escolar, o incentivo ao consumo desses alimentos favorece a qualidade da alimentação, além de apoiar a agricultura familiar e o desenvolvimento local.

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)**

MAIO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	Goiaba  Pão seda com queijo muçarela  Suco de Goiaba	Banana prata ou pacovan  Cuscuz de milho  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame  Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce  Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira  Filé de frango em iscas acebolado
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Melancia	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Manga	Tangerina
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Salada tricolor (repolho, beterraba e cenoura)  Macarrão talharim com filé de frango desfiado ao molho	Figado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão fradinho refogado  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Risoto de filé de frango com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro (Feijão Preto)  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Abóbora a vinagrete  Feijoada alagoana (carne bovina em cubos + Feijão carioca)  Farofa de cenoura  Arroz simples (arroz parboilizado)
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	Manga	Banana prata ou pacovan	Tangerina	Melancia	Abacaxi
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Banana prata ou pacovan  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)  Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Macaxeira  Carne bovina moída ao molho	Goiaba  Cuscuz de milho  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pão seda

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
1200,40	153,52	88,07	26,10	2483,16	101,04	206,06	9,81	1179,57

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

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL  
COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NA ESCOLA  
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



**Dia do trabalhador rural - 25/05**

O Dia do Trabalhador Rural é uma data para reconhecer a importância dos profissionais que atuam no campo, responsáveis pela produção dos alimentos que chegam à nossa mesa. Seu trabalho é essencial para garantir a segurança alimentar e o abastecimento das escolas e comunidades. Valorizar esses trabalhadores é também incentivar o consumo de alimentos frescos, locais e saudáveis. No contexto da alimentação escolar, reforça-se a importância de uma alimentação equilibrada, que contribua para a saúde e o desenvolvimento dos estudantes.

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)**

MAIO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
<b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>	Abacaxi  Cuscuz de milho  Ovo mexido	Batata doce  Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira  Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia  Pão seda  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de arroz  Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melancia	Melão	Abacaxi
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Salada colorida (cenoura, alface, beterraba)  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro (Feijão Preto)  Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro (Feijão carioca)  Arroz simples (arroz parboilizado)	Salada vinagrete  Filé de frango em iscas acebolado  Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz branco)	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
<b>Lanche Tarde 13:00 a 13:30</b>	Banana prata ou pacovan	Melancia	Melão	Abacaxi	Goiaba
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Inhame  Carne bovina moída ao molho	Abacaxi  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pão seda	Batata doce  Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia  Risoto de filé de frango com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
1298,09	165,42	94,18	28,54	3124,79	125,32	263,14	9,97	1140,24

*Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim*  
**ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM**  
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO  
E SEGURANÇA ALIMENTAR  
MATRÍCULA: 928536-9