

**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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MAIO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Inhame Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Tangerina Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, cebola, cheiro verde, pimentão, tomate) Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Melancia Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café com leite de vaca integral (sem açúcar)

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
558,78	66,69	37,05	14,55	2084,90	30,40	192,89	4,83	416,94

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

 16 de maio Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Célica	<p align="center">Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celiaca - 16/05</p> <p>O Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celiaca 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 celiaca. 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.</p>
---	--

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MAIO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Melão				Manga
	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Cuscuz de milho	Batata doce	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame
	Fígado bovino em iscas acebolado	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em iscas ao molho	Pão seda	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, cebola, cheiro verde, pimentão, tomate)
		Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
507,41	60,43	36,86	13,08	2821,09	18,80	185,11	4,12	343,50

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MAIO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22			
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	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 moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Macaxeira Fígado bovino em iscas ao molho Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Goiaba Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café com leite de vaca integral (sem açúcar)			
Média da Composição Nutricional Diária								
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
494,78	59,56	32,04	14,32	2055,00	28,54	194,37	3,91	386,97

* 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
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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MAIO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Inhame	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce	Melancia Risoto de filé de frango em cubos com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Ovo mexido	Pão seda	Fígado bovino em iscas ao molho	
	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
568,37	64,71	40,33	15,43	2748,86	27,12	248,15	4,16	372,40

* 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