



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



SEMANA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO (AGOSTO DOURADO) 01 A 07 DE AGOSTO

O Agosto Dourado destaca a importância do aleitamento materno como base para uma vida mais saudável. Nos CMEIs, são incentivadas ações de educação alimentar e nutricional, promovendo hábitos saudáveis que contribuem para o crescimento, o desenvolvimento e o bem-estar das crianças.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

AGOSTO/2026								
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07			
Desjejum 07:00 a 07:30	Melão				Manga			
	Cuscuz de milho	Batata doce	Macaxeira	Cuscuz de milho	Inhame			
	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Carne bovina em iscas ao molho	Carne bovina moída ao molho	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi	Melancia	Goiaba			
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Figado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface)	Salada colorida (cenoura, alface, beterraba)			
		Feijão caseiro (Feijão carioca)	Feijão tropeiro (Feijão fradinho)	Carne bovina em iscas acebolada	Bobó de macaxeira com filé de frango			
		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Feijão caseiro (Feijão Preto)	Arroz simples (arroz parboilizado)			
Lanche Tarde 09:00 a 09:30	Melancia	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi			
Jantar 15:30 a 16:00	Manga		Mix de frutas (abacaxi e manga)					
	Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda	Bolo de laranja	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho			
		Carne bovina moída ao molho		Pão seda	Filé de frango em iscas ao molho			
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)
1242.33	162.37	82.31	30.41	3058.55	101.69	197.99	9.62	1056.32

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 NACIONAL DE PREVENÇÃO E CONTROLE DO COLESTEROL – 08 DE AGOSTO
 Manter o colesterol em níveis adequados é essencial para a saúde do coração e a prevenção de doenças cardiovasculares. Uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e alimentos naturais, aliada à prática de atividades físicas, contribui para o seu controle. Pequenas escolhas saudáveis no dia a dia fazem grande diferença para a qualidade de vida.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

AGOSTO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Desjejum 07:00 a 07:30	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
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Manga	Tangerina
Almoço 11:00 a 11:30	Salada bicolor (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 couve Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Manga	Banana prata ou pacovan	Tangerina	Melancia	Abacaxi
Jantar 15:30 a 16:00	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 filé de frango 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 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 FOLCLORE – 22 DE AGOSTO
O folclore brasileiro reúne lendas, costumes, tradições e sabores que fazem parte da nossa cultura. Em Alagoas, alimentos como tapioca, cuscuz, sururu e bolo de macaxeira também fazem parte dessa identidade. Celebrar essa data é valorizar a cultura e as tradições transmitidas de geração em geração. Preservar o folclore é manter viva a história e os saberes do nosso povo.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

AGOSTO/2026								
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21			
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi			Melancia				
	Cuscuz de milho	Batata doce	Macaxeira	Pão seda	Cuscuz de arroz			
	Ovo mexido	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melancia	Melão	Abacaxi			
Almoço 11:00 a 11:30	Purê de batata inglesa			Salada vinagrete				
	Filé de frango em cubos ao molho	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Filé de frango em iscas acebolado	Cozido de carne bovina com legumes			
	Feijão caseiro (Feijão Preto)		Feijão caseiro (Feijão carioca)	Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz parboilizado)	Pirão de carne			
	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)		Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)		Arroz simples (arroz parboilizado)			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan	Melancia	Melão	Abacaxi	Goiaba			
Jantar 15:30 a 16:00	Inhame	Abacaxi	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce	Melancia			
	Carne bovina moida ao molho	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	Ovo mexido	Pão seda	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)
1153.60	149.15	81.31	24.76	3071.33	117.33	247.45	8.88	1032.78

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 FEIRANTE – 25 DE AGOSTO

O Dia do Feirante homenageia os profissionais que levam alimentos frescos e de qualidade às feiras livres.
 Os feirantes têm papel importante na alimentação saudável da população, oferecendo frutas, verduras e legumes.
 Seu trabalho fortalece a agricultura familiar e a economia local.
 Valorizar o feirante é reconhecer a importância de uma alimentação mais natural e acessível.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

AGOSTO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Desjejum 07:00 a 07:30	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)	FERIADO	Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Melancia	Abacaxi	FERIADO	Manga
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Purê de abóbora Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Couve refogado Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto) Farofa de alho Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	FERIADO	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche Tarde 13: 00 a 13:30	Manga	Tangerina	Banana prata ou pacovan	FERIADO	Melancia
Jantar 15:30 a 16: 00	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Melão Batata doce Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	FERIADO	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)
1071,17	136,68	76,35	23,94	1085,70	83,80	146,44	7,08	1008,01

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 NUTRICIONISTA 31 DE AGOSTO

O Dia do Nutricionista valoriza o profissional que promove a saúde por meio da alimentação adequada.
O nutricionista atua na orientação de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção de doenças.
Seu trabalho contribui para o bem-estar e a qualidade de vida em todas as fases da vida.
Celebrar essa data é reconhecer a importância da nutrição para a saúde da população.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

AGOSTO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 31	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
Desjejum 07:00 a 07:30	Melão							
	Cuscuz de milho							
	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)							
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan							
Almoço 11:00 a 11:30								
	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)							
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia							
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Manga							
	Risoto de carne bovina 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)
1036.91	136.68	76.35	23.94	1085.70	83.80	146.44	7.08	1008.01

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