



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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

AGOSTO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07			
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
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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

AGOSTO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14			
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Banana prata ou pacovan	Macarrão espaguete com carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Macaxeira	Goiaba	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)			
	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)			Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral				
	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			Ovo mexido				
			Fígado bovino em iscas ao molho		Pão seda			
			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)
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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

AGOSTO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
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
	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Ovo mexido	Pão seda	Fígado bovino em iscas ao molho	Risoto de filé de frango em cubos com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
	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

**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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

AGOSTO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
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)	FERIADO	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)
455,71	55,30	29,23	11,73	2068,34	26,23	183,19	3,88	323,85

* 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

AGOSTO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 31	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Melão Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Fígado bovino em iscas acebolado				

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)
416,02	55,12	30,13	7,66	9701,29	18,93	27,20	7,95	234,43			

* 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