

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 dos Transtornos Alimentares - 02/06

Este dia reforça a importância da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, promovendo uma relação mais saudável e consciente com a comida. É um momento de reflexão sobre acolhimento, respeito e prevenção dos transtornos alimentares, valorizando o papel da escola na promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
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	Abacaxi
Lanche Tarde 2 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	Mix de frutas (abacaxi e manga) Bolo de milho	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)
1331,74	179,21	84,54	31,76	1258,68	126,59	175,69	8,36	1155,72

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 da Conscientização contra a Obesidade Infantil - 03/06
No PNAE, este dia reforça a importância da promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar, incentivando hábitos alimentares equilibrados desde a infância. A educação alimentar e nutricional, junto ao acesso a refeições de qualidade, contribui para a prevenção da obesidade infantil e para o desenvolvimento saudável dos estudantes.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12			
Desjejum 07:00 a 07:30	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)			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi	Melancia	Goiaba			
Almoço 11:00 a 11:30	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)	Figado 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)	Salada colorida (cenoura, alface, beterraba) Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz simples (arroz parboilizado)			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi			
Lanche Tarde 2 15:30 a 16:00	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)
1255,71	157,60	91,20	28,97	3146,70	93,98	206,48	10,03	1139,76

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



Festas Juninas

As festas juninas valorizam a cultura alimentar brasileira e incentivam hábitos mais saudáveis no ambiente escolar. No PNAE, essa época é uma oportunidade de promover a educação alimentar e nutricional por meio de preparações típicas, alimentos regionais e tradições culturais.

Para tornar esse momento ainda mais especial, contamos também com um livro de receitas para datas comemorativas, reunindo preparações nutritivas, saborosas e alinhadas às ações de alimentação escolar.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19			
Desjejum 07:00 a 07:30	Goiaba Pão seda com queijo muçarela Suco de Abacaxi	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	Tangerina	Banana prata ou pacovan	Melancia	Abacaxi			
Lanche Tarde 2 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 Nacional do Diabetes - 26/06
A alimentação equilibrada é essencial na prevenção e no controle do diabetes.
No ambiente escolar, a educação alimentar e nutricional incentiva hábitos mais saudáveis.
Essas práticas contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes.
Assim, fortalecemos escolhas conscientes e uma relação mais saudável com os alimentos.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Cuscuz de milho Ovo mexido	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	FERIADO	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)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Goiaba	Banana prata ou pacovan	FERIADO	Melão	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Purê de batata inglesa Filé de frango em cubos ao molho Feijão caseiro (Feijão Preto) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	FERIADO	Salada vinagrete Filé de frango em iscas acebolado Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz parboilizado)	Cozido de carne bovina com legumes Pirão de carne Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan	Melancia	FERIADO	Abacaxi	Goiaba
Lanche Tarde 2 15:30 a 16:00	Inhame Carne bovina moída ao molho	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	FERIADO	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)
1238,61	152,92	96,66	30,95	1963,83	149,85	311,06	9,46	1204,66

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



Semana Mundial da Alergia - 29 a 5/07

A conscientização sobre alergias alimentares é fundamental para a segurança no ambiente escolar.
O cuidado no preparo e na identificação dos alimentos ajuda na prevenção de reações.
A educação alimentar contribui para práticas mais seguras e inclusivas.
Assim, promovemos saúde, proteção e bem-estar para todos os estudantes.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	FERIADO	Tangerina Batata doce Ovo mexido			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	FERIADO	Melancia			
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	FERIADO	Manga			
Lanche Tarde 2 15:30 a 16:00	FERIADO	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado			

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)
975,41	107,86	76,63	25,28	3110,11	94,52	127,02	5,39	1074,27			

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