

**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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
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)
569,64	69,13	36,54	14,66	2585,43	32,79	228,99	4,85	404,82

* 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12			
Jantar (EJA) 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**



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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19			
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 moída 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Inhame	Abacaxi	FERIADO	Batata doce	Melancia
	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral		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)	Ovo mexido		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)
528,19	58,83	36,16	15,49	3414,87	30,00	252,01	4,43	360,78

* 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



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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

JUNHO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	FERIADO	Inhame Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café com leite de vaca integral (sem açúcar)			

Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
528,19	58,83	36,16	15,49	#REF!	3414,87	30,00	252,01	4,43	#REF!	#REF!	360,78

* 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
MATRICULA: 928536-9