

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 da Obesidade – 04 de março
O Dia Mundial da Obesidade é um momento de conscientização sobre a importância de cuidar da saúde por meio de escolhas alimentares equilibradas. Incentivar o consumo de alimentos naturais, variados e nutritivos contribui para a prevenção da obesidade e favorece o crescimento saudável das crianças. Pequenas mudanças na rotina, como comer mais frutas, verduras e legumes, fazem grande diferença para a saúde ao longo da vida.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Tangerina em gomos	Banana prata ou pacovan amassada	Manga em cubos	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Arrumadinho de filé de frango desfiado (feijão verde) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Purê de batata inglesa com cenoura	Couve picadinho refogado Feijoada saudável amassada (Carne bovina em cubos pequenos + Feijão preto) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido	Salada de tomate picadinho Fígado bovino em iscas acebolada picadinho Feijão caseiro (Feijão carioca) amassado Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido	Peixe desfiado ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz simples (Arroz parboilizado) bem cozido
Lanche da tarde 13:00 a 13:30	Manga em cubos	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos	Tangerina em gomos	Banana prata ou pacovan amassada
Jantar 15:30 a 16:00	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido Fígado bovino em cubos pequenos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira amassada Filé de frango desfiado ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão e legumes (abóbora, batata, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho umedecido com fórmula láctea Ovo mexido

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)
478,79	70,48	20,69	14,96	1342,70	64,39	207,69	5,19	100,80

ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEIA 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 Internacional da Mulher – 8 de março

O Dia Internacional da Mulher celebra a força, a história e as conquistas das mulheres em todo o mundo. Nesta data, reforçamos também a importância do cuidado com a saúde, valorizando uma alimentação equilibrada como parte essencial do bem-estar físico e emocional. Uma rotina alimentar rica em frutas, verduras e alimentos naturais contribui para mais energia, vitalidade e qualidade de vida — para todas as mulheres, em todas as fases da vida.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan amassada	Abacaxi em cubos	Goiaba em rodela	Melão em cubos	Melancia em cubos
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe desfiado e legumes amassados (repolho e cenoura)	Carne bovina moída ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carrioca) amassado Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) picadinho Feijão verde refogado e amassado Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido	Filé de frango em cubos pequenos ao molho Purê de batata inglesa Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido	Salada verão (cenoura ralada, abacaxi em cubos, maça em cubos e alface picadinha) Carne bovina em iscas acebolada picadinha Feijão caseiro (Feijão preto) amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido
Lanche da tarde 13:00 a 13:30	Goiaba em rodela	Melão em cubos	Abacaxi em cubos	Melancia em cubos	Banana prata ou pacovan amassada
Jantar 15:30 a 16:00	Risoto de carne bovina em cubos pequenos com legumes (arroz branco, batata, cenoura, chuchu)	Macarrão com filé de frango desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce amassada Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Cuscuz de milho amassado Carne bovina moída ao molho	Canja de filé de frango com legumes (abóbora, 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)
465,42	55,04	18,59	6,20	815,63	39,14	84,85	4,42	86,91

ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEIA 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 escola – 15 de março O Dia da Escola nos lembra que esse é um espaço fundamental de aprendizado, convivência e formação para a vida. Cuidar da alimentação dentro do ambiente escolar é parte importante desse processo, pois refeições equilibradas favorecem a saúde, a concentração e o desenvolvimento das crianças. Uma escola que incentiva bons hábitos alimentares ajuda a construir um futuro mais saudável para todos.
--	--

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia em cubos	Banana prata ou pacovan amassada	Manga em cubos	Abacaxi em cubos	Tangerina em gomos
Almoço 11:00 a 11:30	Salada tricolor em pequenos pedaços cozida (repolho, beterraba e cenoura) Macarrão talharim com filé de frango desfiado ao molho com legumes(batata inglesa, cenoura, chuchu)	Fígado bovino em cubos pequenos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão verde refogado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Risoto de filé de frango desfiado com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moída ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão preto) amassado Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido	Abóbora em cubos cozida Feijoada alagoana (Feijão carioca + Carne bovina em cubos pequenos) Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido
Lanche da tarde 13:00 a 13:30	Manga tommy ou espada em cubos	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos	Tangerina em gomos	Banana prata ou pacovan amassada
Jantar 15:30 a 16:00	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	Cuscuz de milho Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de carne bovina 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)
486,77	76,09	19,56	13,80	852,64	68,33	189,77	4,92	130,83


ANA DENISE GOUVEIA 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 Mundial da Água – 22 de março
O Dia Mundial da Água nos lembra da importância de preservar esse recurso essencial para a vida. A água é fundamental também para a alimentação saudável: está presente no preparo dos alimentos, na higiene e no bom funcionamento do nosso organismo. Incentivar o consumo adequado de água e o uso consciente desse recurso contribui para a saúde, o bem-estar e para um futuro mais sustentável.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Goiaba em rodela	Banana prata ou pacovan	Abacaxi em cubos	Melancia em cubos	Melão em cubos
Almoço 11:00 a 11:30	Salada colorida (cenoura ralada, alface picadinha, beterraba ralada) Bobó de macaxeira com filé de frango desfiado Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem	Carne bovina moída ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão Preto) amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido	Fígado bovino em cubos pequenos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão Carioca) amassado Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido	Legumes cozidos amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Filé de frango em iscas acebolado picadinho Baião de dois (Arroz branco + Feijão verde) amassados	Macarrão com carne bovina moída e legumes ao molho (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche da tarde 13:00 a 13:30	Melão em cubos	Melancia em cubos	Goiaba em rodela	Abacaxi em cubos	Banana prata ou pacovan
Jantar 15:30 a 16:00	Inhame amassado Carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho umedecido com fórmula láctea Ovo mexido	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce amassada Carne bovina em cubos pequenos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Risoto de filé de frango desfiado com legumes (arroz branco, 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)
772,24	109,64	42,48	19,59	1808,15	90,94	218,32	6,25	562,97

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



DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NAS ESCOLAS
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



Dia da saúde e nutrição – 31 de março

O Dia da Saúde e Nutrição reforça a importância de adotar hábitos alimentares que contribuam para o bem-estar e para a prevenção de doenças. Uma alimentação variada, colorida e baseada em alimentos naturais favorece o crescimento saudável das crianças e melhora o aprendizado. Pequenas escolhas no dia a dia ajudam a construir uma vida mais equilibrada e cheia de vitalidade.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MÊS/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Tangerina em gomos	Banana prata ou pacovan amassada			
Almoço 11:30 a 12:00	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Arrumadinho de filé de frango desfiado (feijão verde) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Purê de abóbora			
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Manga em cubos	Melancia em cubos			
Jantar 15:30 a 16:00	Fígado bovino em cubos pequenos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango desfiado ao molho com legumes amassados (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)
296,94	41,23	10,81	11,13	1488,11	46,70	147,50	3,05	64,26

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