

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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

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	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)	Macaxeira Carne bovina em iscas acebolada	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	Tangerina	Manga
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Purê de batata inglesa com cenoura	Couve refogado Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto) Farofa de alho Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Salada crua simples (Alface, cebola e tomate vermelho) Fígado bovino em iscas acebolado Feijão caseiro (feijão carioca) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	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	Abacaxi	Melancia
Jantar 15:30 a 16:00	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Mix de frutas (abacaxi e manga) Bolo de laranja Suco de acerola	Melancia Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	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)
1297,94	171,22	84,54	30,95	2537,79	117,19	167,46	9,33	1145,36

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 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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

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	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	Melancia	Melão	Abacaxi	Melão	Abacaxi			
Almoço 11:00 a 11:30				Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface)				
	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina em iscas acebolada	Filé de frango em cubos ao molho			
		Feijão caseiro (Feijão carioca)	Feijão tropeiro (Feijão fradinho)	Feijão caseiro (Feijão Preto)	Purê de batata inglesa			
		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Arroz simples (arroz parboilizado)			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi			
Jantar 15:30 a 16:00	Manga				Melão			
	Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda	Batata doce	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho			
		Carne bovina moída ao molho	Filé de frango em iscas ao molho	Pão seda	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)
1251.79	153.58	91.50	29.27	3149.44	95.97	211.90	10.01	1168.04

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 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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

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	Goiaba Pão seda com queijo muçarela Suco de acerola	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 tricolor (repolho, beterraba e cenoura) Macarrão talharim com filé de frango desfiado ao molho	Fígado 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 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)
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 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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

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	Abacaxi Cuscuz de milho Ovo mexido	Batata doce Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	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	Melancia	Melão	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Salada colorida (cenoura, alface, beterraba) Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro (Feijão Preto) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz simples (arroz parboilizado)	Salada vinagrete Filé de frango em iscas acebolado Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz branco)	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan	Melancia	Melão	Abacaxi	Goiaba
Jantar 15:30 a 16:00	Inhame Carne bovina moída ao molho	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	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)
1298,09	165,42	94,18	28,54	3124,79	125,32	263,14	9,97	1140,24

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 (06 A 14 ANOS)

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
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)			
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Melancia			
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Purê de abóbora			
Lanche Tarde 13: 00 a 13:30	Manga	Tangerina			
Jantar 15:30 a 16:00	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	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)
1259,27	158,80	89,32	28,84	2049,86	145,23	192,16	8,03	1217,18

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