

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 PARCIAL (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
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)
791,76	105,17	50,39	20,01	833,16	92,31	86,00	4,70	816,21

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 ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (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 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	Melancia	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	Melão	Abacaxi
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi
Jantar 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)
802,11	94,11	59,56	20,40	1493,46	72,07	143,74	5,19	789,94

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**

COROA

</

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 PARCIAL (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			Melancia				
	Cuscuz de milho	Batata doce	Macaxeira	Pão seda	Cuscuz de arroz			
	Ovo mexido	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	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			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan	Melancia	Melão	Abacaxi	Goiaba			
Jantar 15:30 a 16:00		Abacaxi			Melancia			
	Inhame	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	Risoto de filé de frango com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
	Carne bovina moida ao molho	Ovo mexido	Pão seda	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)
816.60	104.27	57.98	19.11	1504.34	85.40	200.23	4.86	774.43

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 PARCIAL (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	Batata doce						
	Ovo mexido	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						
Lanche Tarde 13: 00 a 13:30	Manga	Tangerina						
Jantar 15:30 a 16:00	Macaxeira	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)						
	Filé de frango em iscas acebolado	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)
747.26	97.42	50.36	17.65	1818.16	123.83	104.87	4.71	788.58

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