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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Jantar (EJAI) 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)	Melancia Macarrão espaguete com carne bovina moida ao molho	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)
558,78	66,69	37,05	14,55	2084,90	30,40	192,89	4,83	416,94

* 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Melão Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Fígado bovino em iscas acebolado	Cuscuz de milho Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Manga Inhame Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, cebola, cheiro verde, pimentão, tomate) Café com leite de vaca integral (sem açúcar)

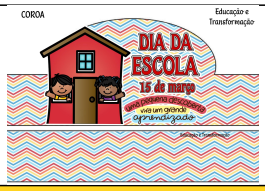
Média da Composição Nutricional Diária

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
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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Jantar (EJAI) 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 moida 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Inhame Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Batata doce Fígado bovino em iscas ao molho Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Melancia Risoto de filé de frango em cubos com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

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)
568,37	64,71	40,33	15,43	2748,86	27,12	248,15	4,16	372,40

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

ANA DENISE GOUVÊA 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

MARÇO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30					
	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame			
	Pão seda	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
	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)
596,48	71,65	40,86	16,14	4922,29	16,25	226,32	7,07	360,79			

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536- 9