



**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  
OBESIDADE**

**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 INFANTIL PARCIAL E INTEGRAL ( CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 ANOS)**

**MARÇO/2026**

| REFEIÇÕES/<br>HORÁRIOS                  | SEGUNDA-FEIRA<br>02                                                                                                         | TERÇA-FEIRA<br>03                                                                                                                                         | QUARTA-FEIRA<br>04                                                                                                                                       | QUINTA-FEIRA<br>05                                                                                                                                                                 | SEXTA-FEIRA<br>06                                                                                                                |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b><br>08:00 a 08:30        | Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral                                                                    | Sanduíche natural saudável (pão seda, queijo muçarela, alface e tomate)                                                                                   | Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral<br><br>Ovo mexido                                                                                   | Inhame com leite de vaca integral                                                                                                                                                  | Leite de vaca integral com cacau em pó 100%                                                                                      |
| <b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>       | Tangerina                                                                                                                   | Banana prata ou pacovan                                                                                                                                   | Manga                                                                                                                                                    | Melancia                                                                                                                                                                           | Abacaxi                                                                                                                          |
| <b>Almoço</b><br>11:00 a 11:30          | Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)                            | Purê de batata inglesa com cenoura<br><br>Arrumadinho de filé de frango (feijão verde ou fradinho)<br><br>Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) | Couve refogado<br><br>Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto)<br><br>Farofa de alho<br><br>Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) | Salada crua simples (tomate, alface, cebola)<br><br>Fígado bovino em iscas acebolada<br><br>Feijão caseiro (Feijão carioca)<br><br>Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) | Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)<br><br>Pirão de peixe<br><br>Arroz simples (arroz branco) |
| <b>Lanche da tarde</b><br>13:00 a 13:30 | Manga                                                                                                                       | Melancia                                                                                                                                                  | Abacaxi                                                                                                                                                  | Tangerina                                                                                                                                                                          | Banana prata ou pacovan                                                                                                          |
| <b>Jantar</b><br>15:30 a 16:00          | Arroz refogado com coentro (Arroz parboilizado)<br><br>Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) | Macaxeira<br><br>Filé de frango ao molho com legumes (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)<br><br>Pão seda                                                                             | Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral<br><br>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) |
|----------------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|---------|---------|
| 898,57         | 131,46  | 48,23   | 21,20   | 2009,56     | 75,56       | 331,18  | 6,54    | 796,34  |

*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 INFANTIL PARCIAL E INTEGRAL ( CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 ANOS)**

**MARÇO/2026**

| REFEIÇÕES/<br>HORÁRIOS                  | SEGUNDA-FEIRA<br>09                                                                         | TERÇA-FEIRA<br>10                                                                                                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>11                                                                                                                                                                                 | QUINTA-FEIRA<br>12                                                                                    | SEXTA-FEIRA<br>13                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b><br>07:00 a 07:30        | Iogurte natural com frutas<br>(banana prata ou pacovan,<br>maçã e mamão)                    | Banana prata ou pacovan<br>polvilhada com leite em pó<br>integral                                                                                                                   | Batata doce<br><br>Carne bovina moída ao<br>molho                                                                                                                                                  | Mingau de banana com<br>aveia com cacau 100%                                                          | Cuscuz de milho umedecido<br>com leite de vaca integral                                                                                                                        |
| <b>Lanche Manhã</b> 09:00<br>a 09:30    | Banana prata ou pacovan                                                                     | Abacaxi                                                                                                                                                                             | Goiaba                                                                                                                                                                                             | Melão                                                                                                 | Melancia                                                                                                                                                                       |
| <b>Almoço</b><br>11:00 a 11:30          | Macarrão parafusos com filé<br>de peixe e legumes (repolho<br>e cenoura)                    | Carne bovina moída ao<br>molho com legumes (batata<br>inglesa, cenoura, chuchu)<br><br>Feijão caseiro (Feijão<br>Carioca)<br><br>Arroz refogado com cenoura<br>(arroz parboilizado) | Fígado bovino em iscas ao<br>molho com legumes (batata<br>inglesa, cenoura, chuchu)<br><br>Feijão tropeiro (Feijão verde<br>ou fradinho)<br><br>Arroz refogado com coentro<br>(arroz parboilizado) | Filé de frango em cubos ao<br>molho<br><br>Purê de batata inglesa<br><br>Arroz simples (arroz branco) | Salada verão (cenoura,<br>abacaxi, maçã e alface)<br><br>Carne bovina em iscas<br>acebolada<br><br>Feijão preto caseiro<br><br>Arroz refogado com alho<br>(arroz parboilizado) |
| <b>Lanche da tarde</b><br>14:00 a 14:30 | Goiaba                                                                                      | Melão                                                                                                                                                                               | Abacaxi                                                                                                                                                                                            | Melancia                                                                                              | Banana prata ou pacovan                                                                                                                                                        |
| <b>Jantar</b><br>15:30 a 16:00          | Risoto de carne bovina com<br>legumes (arroz branco,<br>batata inglesa, cenoura,<br>chuchu) | Macarrão com filé de frango<br>desfiado e legumes ao<br>molho (batata inglesa,<br>cenoura, chuchu)                                                                                  | Batata doce<br><br>Ovo primavera (ovo de<br>galinha, cenoura, tomate,<br>cebola, pimentão, cheiro<br>verde)                                                                                        | Cuscuz de milho<br><br>Carne bovina moída ao<br>molho                                                 | Canja de filé de frango com<br>legumes (arroz branco,<br>abóbora, batata inglesa,<br>cenoura, chuchu)<br><br>Pão seda                                                          |

**Média da Composição Nutricional Diária**

| Energia<br>(Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPO (g) | Vit. A (mg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Na (mg) |
|-------------------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|---------|---------|
| 746,41            | 85,11   | 35,46   | 10,54   | 1699,97     | 55,37       | 97,15   | 4,67    | 472,19  |

  
**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**

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Dia da escola – 15 de março</b></p> <p>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.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**CARDÁPIO ENSINO INFANTIL PARCIAL E INTEGRAL ( CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 ANOS)**

**MARÇO/2026**

| REFEIÇÕES/<br>HORÁRIOS               | SEGUNDA-FEIRA<br>16                                                                                                                                      | TERÇA-FEIRA<br>17                                                                                                                                                 | QUARTA-FEIRA<br>18                                                                   | QUINTA-FEIRA<br>19                                                                                                                                           | SEXTA-FEIRA<br>20                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>        | Vitamina de banana com leite de vaca em pó integral (sem açúcar)                                                                                         | Mandioqueijo                                                                                                                                                      | Cuscuz de arroz<br><br>Ovo mexido com repolho e cenoura ralada                       | Banana prata ou pacovan polvilhada com leite em pó integral                                                                                                  | Crepioça com queijo muçarela                                                                                                                                                                   |
| <b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>    | Melancia                                                                                                                                                 | Banana prata ou pacovan                                                                                                                                           | Manga tommy ou espada                                                                | Abacaxi                                                                                                                                                      | Tangerina                                                                                                                                                                                      |
| <b>Almoço 11:00 a 11:30</b>          | Salada tricolor (repolho, beterraba e cenoura)<br><br>Macarrão talharim com filé de frango desfiado e legumes ao molho (batata inglesa, cenoura, chuchu) | Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)<br><br>Feijão verde ou fradinho refogado<br><br>Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) | Risoto de filé de frango com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu) | Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)<br><br>Feijão preto caseiro<br><br>Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) | Abóbora ao vinagrete<br><br>Feijoada alagoana (Feijão carioca + Carne bovina em cubos)<br><br>Farofa de couve (Farinha de mandioca + couve manteiga)<br><br>Arroz simples (arroz parboilizado) |
| <b>Lanche da tarde 14:00 a 14:30</b> | Manga tommy ou espada                                                                                                                                    | Melancia                                                                                                                                                          | Abacaxi                                                                              | Tangerina                                                                                                                                                    | Banana prata ou pacovan                                                                                                                                                                        |
| <b>Jantar 15:30 a 16:00</b>          | Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)<br><br>Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)                              | Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho                                                                                                                | Macaxeira<br><br>Carne bovina moída ao molho                                         | Cuscuz de milho<br><br>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)<br><br>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) |
|----------------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|---------|---------|
| 767,85         | 118,99  | 41,73   | 16,51   | 1215,00     | 82,01       | 217,78  | 5,37    | 622,13  |

*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 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 INFANTIL PARCIAL E INTEGRAL ( CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 ANOS)**

| MARÇO/2026                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                                              |                                                                                      |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| REFEIÇÕES/<br>HORÁRIOS               | SEGUNDA-FEIRA<br>23                                                                                                                             | TERÇA-FEIRA<br>24                                                                                                                                         | QUARTA-FEIRA<br>25                                                                                                                                    | QUINTA-FEIRA<br>26                                                                                           | SEXTA-FEIRA<br>27                                                                    |
| <b>Desjejum 07:00 a 07:30</b>        | Banana prata ou pacovan polvilhada com leite em pó integral                                                                                     | Pão seda com requeijão caseiro                                                                                                                            | Macaxeira<br><br>Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)                                                      | Cuscuz quarenta<br><br>Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)             | Panqueca de aveia com banana e cacau 100%                                            |
| <b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>    | Goiaba                                                                                                                                          | Banana prata ou pacovan                                                                                                                                   | Abacaxi                                                                                                                                               | Melancia                                                                                                     | Melão                                                                                |
| <b>Almoço 11:00 a 11:30</b>          | Salada colorida (cenoura, alface, beterraba)<br><br>Bobó de macaxeira com filé de frango<br><br>Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) | Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)<br><br>Feijão preto caseiro<br><br>Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) | Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)<br><br>Feijão caseiro (Feijão Carioca)<br><br>Arroz simples (arroz parboilizado) | Salada vinagrete<br><br>Filé de frango em iscas acebolado<br><br>Baião de dois (Arroz branco + Feijão verde) | Macarrão com carne bovina moída e legumes ao molho (batata inglesa, cenoura, chuchu) |
| <b>Lanche da tarde 14:00 a 14:30</b> | Melão                                                                                                                                           | Melancia                                                                                                                                                  | Goiaba                                                                                                                                                | Abacaxi                                                                                                      | Banana prata ou pacovan                                                              |
| <b>Jantar 15:30 a 16:00</b>          | Inhame<br><br>Carne bovina moída ao molho                                                                                                       | Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral<br><br>Ovo mexido                                                                                    | Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)<br><br>Pão seda                                    | Batata doce<br><br>Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)                       | Risoto de filé de frango com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu) |

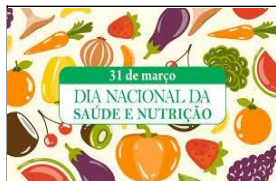
**Média da Composição Nutricional Diária**

| Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPO (g) | Vit. A (mg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Na (mg) |
|----------------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|---------|---------|
| 808,67         | 122,95  | 46,85   | 16,18   | 1810,47     | 75,53       | 160,97  | 6,50    | 692,80  |

*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 INFANTIL PARCIAL E INTEGRAL ( CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 ANOS)**

| MARÇO/2026                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |              |              |             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| REFEIÇÕES/<br>HORÁRIOS                  | SEGUNDA-FEIRA<br>30                                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>31                                                                                                                   | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| <b>Desjejum</b><br>08:00 a 08:30        | Banana prata ou pacovan<br>com leite de vaca em pó<br>integral                                                                       | Sanduíche natural saudável<br>(pão seda, queijo muçarela,<br>alface e tomate)                                                       |              |              |             |
| <b>Lanche Manhã 09:</b><br>00 a 09:30   | Tangerina                                                                                                                            | Banana prata ou pacovan                                                                                                             |              |              |             |
| <b>Almoço</b> 11:<br>00 a 11:30         | Macarrão espaguete com<br>carne bovina moída ao<br>molho com legumes (batata<br>inglesa, cenoura, chuchu)                            | Arrumadinho de filé de<br>frango (feijão fradinho)<br><br>Arroz refogado com cenoura<br>(arroz parboilizado)<br><br>Purê de abóbora |              |              |             |
| <b>Lanche da tarde</b><br>13:00 a 13:30 | Manga                                                                                                                                | Melancia                                                                                                                            |              |              |             |
| <b>Jantar</b><br>15:30 a 16:00          | Arroz refogado com coentro<br>(Arroz parboilizado)<br><br>Fígado bovino ao molho<br>com legumes (batata<br>inglesa, cenoura, chuchu) | Macaxeira<br><br>Filé de frango ao molho com<br>legumes (batata inglesa,<br>cenoura, chuchu)                                        |              |              |             |

**Média da Composição Nutricional Diária**

| Energia<br>(Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPO (g) | Vit. A (mg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Na (mg) |
|-------------------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|---------|---------|
| 864,86            | 134,96  | 50,38   | 16,50   | 2492,61     | 101,17      | 279,89  | 6,48    | 708,44  |

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