



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 Nacional e Internacional da Pessoa Idosa - 01/10
A alimentação adequada e saudável desempenha papel fundamental na promoção da saúde e da qualidade de vida da pessoa idosa. Uma alimentação variada, equilibrada e adequada às necessidades nutricionais contribui para a manutenção da saúde, prevenção de doenças e envelhecimento saudável.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
Desjejum 07:00 a 07:30				Fórmula láctea	Fórmula láctea
Lanche Manhã 09:00 a 09:30				Melão em cubos	Melancia em cubos
Almoço 11:00 a 11:30				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, maçã 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				Melancia em cubos	Banana prata ou pacovan amassada
Jantar 15:30 a 16:00				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)
195,35	23,09	7,38	2,25	51,66	11,28	31,90	2,07	36,90

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 Nacional de Prevenção da Obesidade - 11/10
A prevenção da obesidade começa com a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Uma alimentação adequada, variada e equilibrada, aliada à prática regular de atividades físicas, contribui para o crescimento e desenvolvimento saudáveis, além de auxiliar na prevenção do excesso de peso e de doenças crônicas ao longo da vida.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
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 amassado 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 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 das Crianças



Dia das Crianças - 12/10

Uma alimentação adequada e saudável na infância é essencial para garantir crescimento, desenvolvimento e aprendizagem. A oferta de alimentos variados e nutritivos contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida, favorecendo a saúde e a qualidade de vida das crianças.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Desjejum 07:00 a 07:30	FERIADO	Fórmula láctea	Fórmula láctea	FERIADO	Fórmula láctea
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan amassada	Abacaxi em cubos	FERIADO	Melão em cubos
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	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	FERIADO	Macarrão com carne bovina moída e legumes ao molho (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche da tarde 13:00 a 13:30	FERIADO	Melancia em cubos	Goiaba em rodelas	FERIADO	Banana prata ou pacovan amassada
Jantar 15:30 a 16:00		Cuscuz de milho umedecido com fórmula láctea Ovo mexido	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, 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)
818,54	117,49	42,78	20,57	1782,69	92,18	233,83	6,60	551,05

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 Alimentação - 16/10
O Dia Mundial da Alimentação reforça a importância do acesso regular a alimentos seguros, nutritivos e em quantidade suficiente para uma vida saudável. A promoção de uma alimentação adequada e saudável contribui para a prevenção de doenças, o desenvolvimento pleno e a melhoria da qualidade de vida, destacando a importância de escolhas alimentares conscientes e da valorização de alimentos naturais e regionais.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
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

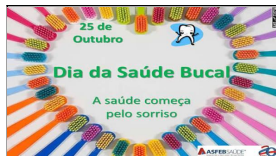
Média da Composição Nutricional Diária

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 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 Nacional da Saúde Bucal - 25/10
A alimentação adequada e saudável também contribui para a manutenção da saúde bucal. O consumo frequente de alimentos ricos em açúcares pode favorecer o desenvolvimento de cáries, enquanto uma alimentação variada e equilibrada, associada à adequada higiene bucal, auxilia na prevenção de problemas odontológicos e na promoção da saúde e qualidade de vida.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (MENORES DE 1 ANO)

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	FACULTATIVO	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan amassada	Abacaxi em cubos	FACULTATIVO	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 carioca) amassado Feijão caseiro (Feijão carioca) amassado	FACULTATIVO	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, maçã 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	FACULTATIVO	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)	FACULTATIVO	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)
455,66	69,43	21,69	11,35	279,02	50,03	161,00	5,59	116,66

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