



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

OUTUBRO/2026

30/06/2024								
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02			
Desjejum 07:00 a 07:30				Cuscuz de milho	Manga			
					Inhame			
				Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Lanche Manhã 09:00 a 09:30				Melancia	Goiaba			
Almoço 11:00 a 11:30				Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface)	Salada colorida (cenoura, alface, beterraba)			
				Carne bovina em iscas acebolada	Bobó de macaxeira com filé de frango			
				Feijão caseiro (Feijão Preto)				
				Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Arroz simples (arroz parboilizado)			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30				Melão	Abacaxi			
Jantar 15:30 a 16:00				Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melão			
				Pão seda	Cuscuz de milho			
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)
1278.47	156.51	103.87	28.18	1973.82	118.31	176.15	10.44	1194.65

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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

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	Abacaxi Pão seda com queijo coalho Suco de Goiaba	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 bicolor (beterraba e cenoura) Macarrão talharim com filé de frango desfiado ao molho	Figado 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 (arroz branco, 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	Mix de frutas (abacaxi e manga) Bolo de laranja	Sopa de filé de frango 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)
1242,53	162,79	86,59	28,54	2442,17	106,91	212,92	9,87	1085,99

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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

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	Goiaba Cuscuz de milho Ovo mexido	Macaxeira Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	FERIADO	Cuscuz de arroz Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan	Melancia	FERIADO	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	FERIADO	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga) Pirão de carne Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	FERIADO	Melancia	Melão	FERIADO	Goiaba
Jantar 15:30 a 16:00	FERIADO	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	FERIADO	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)
1282,90	176,27	83,60	28,10	3026,02	96,81	320,28	9,18	1131,40

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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

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	Tangerina					Melancia		
	Farofa de cuscuz de milho	Batata doce	Cuscuz de milho	Macaxeira	Pão seda			
	Ovo mexido	Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Carne bovina em iscas acebolada	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		Purê de abóbora	Couve refogado	Salada crua simples (Alface, cebola e tomate vermelho)				
	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho)	Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto)	Fígado bovino em iscas acebolado	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
			Farofa de alho	Feijão caseiro (feijão carioca)	Pirão de peixe			
		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	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	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba	Melancia				
	Filé de frango em iscas acebolado	Pão seda	Cuscuz de milho	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho			
			Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)		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)
1265.01	164.52	86.22	28.49	2577.42	108.34	163.89	9.34	1238.81

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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

OCTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30		
Desjejum 07:00 a 07:30	Melão			FACULTATIVO		Manga		
	Cuscuz de milho	Batata doce			Cuscuz de milho	Inhame		
	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Carne bovina em iscas 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	Banana prata ou pacovan	Melão		FACULTATIVO	Melancia	Goiaba		
Almoço 11:00 a 11:30				FACULTATIVO	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface)	Salada tricolor (repolho, cenoura, beterraba)		
	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			Carne bovina em iscas acebolada	Bobó de macaxeira com filé de frango		
		Feijão caseiro (Feijão carioca)			Feijão caseiro (Feijão Preto)			
		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)		Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Arroz simples (arroz parboilizado)			
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia	Goiaba		FACULTATIVO	Melão	Abacaxi		
Jantar 15:30 a 16:00	Manga			FACULTATIVO		Melão		
	Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda			Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho		
		Carne bovina moída 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)
1282.90	176.27	83.60	28.10	3026.02	96.81	320.28	9.18	1131.40

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