



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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02			
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30				Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga			
				Pão seda	Inhame			
					Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, cebola, cheiro verde, pimentão, tomate)			
				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)
519.72	66.99	34.01	13.45	302.22	18.93	228.27	2.88	355.54

* 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09			
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Banana prata ou pacovan	Macarrão espaguete com carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Macaxeira	Goiaba	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)			
	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)			Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral				
	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			Ovo mexido				
				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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	FERIADO	Abacaxi	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	FERIADO	Melancia
		Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral			
		Ovo mexido			
		Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Pão seda		Risoto de filé de frango em cubos com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
			Café com leite de vaca integral (sem açúcar)		

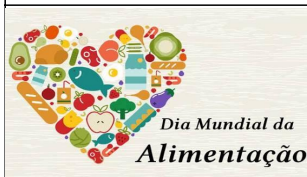
Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
644,28	77,94	44,37	15,55	144,07	31,56	268,59	2,89	430,95

* 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Jantar (EJA) 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 moída 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

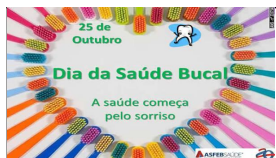
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
558,78	66,69	37,05	14,55	2084,90	30,40	192,89	4,83	416,94

* 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Melão		FACULTATIVO		Manga
	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Cuscuz de milho		Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame
	Fígado bovino em iscas acebolado	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Pão seda	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, cebola, cheiro verde, pimentão, tomate)
		Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)		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)
407,27	51,38	27,18	10,45	2076,73	13,94	137,70	3,55	299,39

* 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