



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 INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 ANOS)
OUTUBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA 01		SEXTA-FEIRA 02	
Desjejum 07:00 a 07:30								Mingau de banana com aveia com cacau 100%		Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30								Melão		Melancia	
Almoço 11:00 a 11:30								Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface) Carne bovina em iscas acebolada Feijão caseiro (Feijão Preto) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)		Salada colorida (cenoura, alface, beterraba) Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz simples (arroz parboilizado)	
Lanche da tarde 14:00 a 14:30								Melancia		Banana prata ou pacovan	
Jantar 15:30 a 16:00								Batata doce Carne bovina moída ao molho		Canja de filé de frango com legumes (arroz branco, 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)			
892.41	132.28	49.79	18.63	1815.90	55.43	301.97	4.61	678.52			

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 INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 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		Vitamina de banana com leite de vaca em pó integral (sem açúcar)		Mandioqueijo (queijo coalho)		Bolo de cacau com frutas (sem açúcar)		Banana prata ou pacovan polvilhada com leite em pó integral		Crepioça com queijo muçarela	
Lanche Manhã 09:00 a 09:30		Melancia		Banana prata ou pacovan		Manga tommy ou espada		Abacaxi		Tangerina	
Almoço 11:00 a 11:30		Salada bicolor (beterraba e cenoura)		Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão verde 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)		Abóbora a vinagrete	
		Feijão caseiro (Feijão Preto)						Farofa de couve			
		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)						Arroz simples (arroz parboilizado)			
Lanche da tarde 14:00 a 14:30		Manga tommy ou espada		Melancia		Abacaxi		Tangerina		Banana prata ou pacovan	
Jantar 15:30 a 16:00		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)		Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho		Macaxeira		Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral		Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	
		Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)				Carne bovina moída ao molho		Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)		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)			
811.60	122.48	41.80	18.38	1185.39	80.54	212.67	5.21	663.62			

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 - 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 INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 ANOS)				
	SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Desjejum 07:00 a 07:30	FERIADO	Pão seda com requeijão caseiro	Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	FERIADO	Panqueca de banana com avela e cacau 100%
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	FERIADO	Melão
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) Pirão de carne Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche da tarde 14:00 a 14:30	FERIADO	Melancia	Goiaba	FERIADO	Banana prata ou pacovan
Jantar 15:30 a 16:00	FERIADO	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	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)
879,51	136,93	46,41	17,23	1734,50	64,63	158,82	5,92	715,22

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 INFANTIL PARCIAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR 1 A 5 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	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 Ovo mexido	Inhame com leite de vaca integral	Leite de vaca integral com cacau em pó 100%
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Tangerina	Banana prata ou pacovan	Manga Tommy ou Espada	Melancia	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Purê de abóbora Arrumadinho de filé de frango (feijão verde) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Couve refogado Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto) Farofa de alho (Farinha de mandioca e manteiga) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Salada crua simples (Alface, cebola e tomate vermelho) Fígado bovino em iscas acebolado Feijão caseiro (feijão carioca) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche da tarde 13:00 a 13:30	Manga Tommy ou Espada	Melancia	Abacaxi	Tangerina	Banana prata ou pacovan
Jantar 15:30 a 16:00	Arroz refogado com coentro (Arroz parboilizado) Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira 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) Pão seda	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido

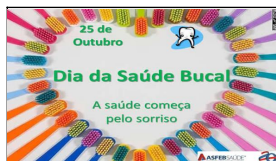
Média da Composição Nutricional Diária

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

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	iogurte natural batido com frutas (banana prata ou pacovan, maçã e mamão)	Banana prata ou pacovan polvilhada com leite em pó integral	FACULTATIVO	Mingau de banana com aveia com cacau 100%	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	FACULTATIVO	Melão	Melancia
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura)	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	FACULTATIVO	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface) Carne bovina em iscas acebolada Feijão caseiro (Feijão Preto) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche da tarde 14:00 a 14:30	Goiaba	Melão	FACULTATIVO	Melancia	Banana prata ou pacovan
Jantar 15:30 a 16:00	Risoto de carne bovina com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macarrão com filé de frango desfiado e legumes ao molho (batata inglesa, cenoura, chuchu)	FACULTATIVO	Batata doce Carne bovina moída ao molho	Canja de filé de frango com legumes (arroz branco, 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)
736,30	105,68	43,10	14,48	1100,26	53,29	221,88	4,35	531,09

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