



**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**



Setembro amarelo - 05/09

Setembro Amarelo é um período de valorização da vida, de promoção do cuidado e de incentivo à escuta e ao acolhimento. Na escola, fortalecer vínculos e promover ambientes seguros e acolhedores contribui para o bem-estar e o desenvolvimento integral dos estudantes.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

SETEMBRO/2026								
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04			
Desjejum 07: 00 a 07:30		Batata doce	Macaxeira	Cuscuz de milho	Manga			
		Carne bovina em iscas ao molho	Carne bovina moída ao molho	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30		Melão	Abacaxi	Melancia	Goiaba			
Almoço 11: 00 a 11:30		Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Figado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface)	Salada tricolor (repolho, cenoura, beterraba)			
		Feijão caseiro (Feijão carioca)	Feijão tropeiro (Feijão fradinho)	Carne bovina em iscas acebolada	Bobó de macaxeira com filé de frango			
		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Feijão caseiro (Feijão Preto)				
				Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Arroz simples (arroz parboilizado)			
Lanche Tarde 09: 00 a 09:30		Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi			
Jantar 15: 30 a 16:00		Pão seda	Batata doce	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melão			
		Carne bovina moída ao molho	Filé de frango em iscas ao molho	Pão seda	Cuscuz de milho	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)
1310.41	162.25	97.62	30.40	3796.25	98.60	230.73	11.27	1191.16

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 alfabetização - 08/09
 Aprender a ler e escrever transforma vidas, e uma alimentação adequada também faz parte desse processo. Uma nutrição equilibrada contribui para o desenvolvimento, a concentração e a aprendizagem, fortalecendo o direito de todas as crianças e estudantes à educação e ao cuidado integral na escola.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

SETEMBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Desjejum 07:00 a 07:30	FERIADO	Goiaba Pão seda com queijo muçarela Suco de Acerola	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	FERIADO	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Melancia	Tangerina
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	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 cenoura Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan	Tangerina	Melancia	Abacaxi
Jantar 15:30 a 16:00	FERIADO	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Macaxeira Carne bovina moída ao molho	Goiaba Cuscuz de milho Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	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)
1227,16	153,95	88,86	27,74	2978,14	96,57	229,61	10,50	1180,67

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

19 de setembro
Aniversário do
SUS

Aniversário do Sistema Único de Saúde (SUS) - 19/09

O SUS é fundamental para a promoção da saúde e da qualidade de vida da população. A alimentação adequada e saudável também faz parte do cuidado integral, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento e a saúde dos estudantes.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

SETEMBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18		
Desjejum 07: 00 a 07:30	Abacaxi		FERIADO	Melancia				
	Cuscuz de milho	Batata doce		Pão seda	Cuscuz de arroz			
	Ovo mexido	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Goiaba	Banana prata ou pacovan	FERIADO	Melancia	Melão			
Almoço 11: 00 a 11:30	Purê de batata inglesa		FERIADO	Salada vinagrete				
	Filé de frango em cubos ao molho	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Filé de frango em iscas acebolado	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)			
	Feijão caseiro (Feijão Preto)			Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz parboilizado)	Feijão caseiro (Feijão carioca)			
	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)				Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)			
Lanche Tarde 09: 00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Melancia	FERIADO	Melão	Goiaba			
Jantar 15:30 a 16: 00	Goiaba		FERIADO		Melancia			
	Inhame	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)		Batata doce	Risoto de filé de frango com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)			
	Ovo mexido	Pão seda		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)
1233.69	156.28	90.79	25.86	3775.76	147.11	226.23	9.40	1064.82

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 da Luta Nacional das Pessoas com Deficiências - 21/09
A inclusão é um direito assegurado pela Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015). No ambiente escolar, garantir acessibilidade, respeito às diferenças e acesso à educação e à alimentação adequada é fundamental para promover equidade, autonomia e participação de todos os estudantes.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

SETEMBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
Desjejum 07:00 a 07:30	Tangerina Farofa de cuscuz de milho Ovo mexido	Batata doce Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Macaxeira Carne bovina em iscas acebolada	Melancia Pão seda 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	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Purê de batata inglesa com cenoura Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Couve refogado Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto) Farofa de alho 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 Tarde 13: 00 a 13:30	Manga	Tangerina	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	Melancia
Jantar 15:30 a 16: 00	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Mix de frutas (abacaxi e manga) Bolo de cenoura	Melancia Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho 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)
1298,71	171,58	84,59	30,94	2535,83	113,15	165,32	9,34	1145,22

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 do Coração - 29/09

Uma alimentação adequada e saudável, aliada à prática de atividade física, contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares e para a promoção da saúde do coração. Na escola, incentivar escolhas alimentares saudáveis desde a infância é uma forma de cuidar da saúde ao longo da vida.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

SETEMBRO/2026

SETEMBRO/2020

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Desjejum 07:00 a 07:30	Melão							
	Cuscuz de milho	Batata doce	Macaxeira					
	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Carne bovina em iscas ao molho	Carne bovina moída ao molho					
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi					
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)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)					
		Feijão caseiro (Feijão carioca)	Feijão tropeiro (Feijão fradinho)					
		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)					
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Melancia	Goiaba	Banana prata ou pacovan					
Jantar 15:30 a 16:00	Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia	Batata doce					
		Pão seda com queijo muçarela						
			Filé de frango em iscas ao molho					
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)
1222.97	161.48	80.89	27.58	3932.68	76.94	246.77	9.50	1115.35

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