



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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

SETEMBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04			
Jantar (EJAII) 19:00 a 19:30	FERIADO	Cuscuz de milho	Batata doce	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga			
		Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em iscas ao molho	Pão seda	Inhame			
		Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, cebola, cheiro verde, pimentão, tomate)			
					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)
530.26	61.76	38.55	14.44	1101.04	18.77	224.59	3.17	370.77

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

ana denise gouveia 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

SETEMBRO/2026

SEMANA 01 - 2024								
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11			
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	FERIADO	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)			
			Fígado bovino em iscas ao molho	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral				
			Ovo mexido		Pão seda			
			Café com 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)
518,51	58,06	32,95	16,98	2500,19	28,39	234,15	4,43	399,46

* 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

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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

SETEMBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18			
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Inhame	Abacaxi	FERIADO	Batata doce	Melancia			
	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral		Fígado bovino em iscas ao molho	Risoto de filé de frango em cubos com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Ovo mexido		Café com 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)
528,19	58,83	36,16	15,49	3414,87	30,00	252,01	4,43	360,78

* 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

SETEMBRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
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 moida 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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

SETEMBRO/2026

SETEMBRO/2022								
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Melão							
	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Cuscuz de milho	Batata doce					
	Fígado bovino em iscas acebolado	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em iscas ao molho					
		Café e 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)
499.20	56.05	38.77	12.84	4500.34	18.72	156.33	4.96	335.48

* 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