

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA**

COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



Saúde integral é um conceito que considera o bem-estar físico, mental, social e emocional de uma pessoa. É a ideia de que a saúde é um estado completo de bem-estar, e não apenas a ausência de doenças. Para cuidar da saúde integral, é preciso buscar um equilíbrio entre esses aspectos e adotar práticas que promovam o bem-estar e previnam doenças. Algumas práticas que podem ser adotadas para cuidar da saúde integral são: Alimentação saudável, Atividade física, Sono adequado, Gerenciamento de estresse, Relacionamentos saudáveis, Equilíbrio emocional, Prevenção de doenças. A busca pela saúde integral deve ser constante e individualizada, respeitando as necessidades e particularidades de cada pessoa.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
Desjejum 07:00 a 07:30		Cuscuz de milho Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame Filé de frango ao molho	Macaxeira Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga Batata doce Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30		Banana prata ou pacovan	Abacaxi	Melancia	Melão
Almoço 11:00 a 11:30		Salada de tomate Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Goiaba	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz parboilizado) Melancia	Figado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Tangerina	Abóbora ao vinagrete Feijoada saudável (Carne bovina em cubos + Feijão preto) Farofa de couve (farinha de mandioca + Cerveja manteiga) Arroz simples (arroz parboilizado) Abacaxi
Lanche Tarde 15:30 a 16:00		Batata doce Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Goiaba Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Macarrão espaguete com frango desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
909,72	186,51	92,42	52,09	53,81	1656,70	124,06	185,07	51,56	226,26	47,90	700,37

ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536-9



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**

<div><div>Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida</div><div></div></div>				O Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida é comemorado no dia 6 de abril. A data também celebra o Dia Mundial da Atividade Física. O objetivo do Dia Nacional de Mobilização é: Lembrar a importância de praticar atividade física, Promover uma rotina de vida saudável, Incentivar hábitos saudáveis, como alimentação adequada. A rotina acelerada e os afazeres da vida adulta podem dificultar o cultivo de hábitos positivos para o corpo e a mente. Por isso, é importante ter consciência sobre a importância de uma vida mais saudável.							
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL											
ABRIL/2025											
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 07		TERÇA-FEIRA 08		QUARTA-FEIRA 09		QUINTA-FEIRA 10		SEXTA-FEIRA 11	
Desjejum 07:00 a 07:30		Abacaxi		Batata doce		Macaxeira		Cuscuz de milho		Melancia	
		Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral									
		Ovo mexido		Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Carne bovina moída ao molho	
Lanche Manhã 09:00 a 09:30		Tangerina		Abacaxi		Banana prata ou pacovan		Melancia		Goiaba	
Almoço 11:00 a 11:30		Purê de abóbora		Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface)		Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)		Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	
		Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho)		Fígado bovino em iscas ao molho		Carne bovina em iscas ao molho				Pirão de peixe	
		Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)		Macarrão talharim ao alho e óleo		Feijão caseiro com legumes (feijão carioca, batata inglesa, cenoura, chuchu)		Feijão preto com abóbora		Arroz simples (arroz parboilizado)	
		Banana prata ou pacovan		Melancia		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)		Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado)		Abacaxi	
Lanche Tarde 15:30 a 16:00		Inhame		Risoto de filé de frango com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Manga		Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)		Tangerina	
		Carne bovina moída ao molho				Cuscuz de milho		Pão seda		Macaxeira	
						Filé de frango ao molho				Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
798,80	144,79	64,52	22,29	23,00	1355,54	94,20	142,40	19,56	160,64	15,48	581,94

ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536-9



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



A culinária indígena brasileira é rica em sabores e diversidade, e é baseada no uso sustentável dos recursos da terra. A gastronomia indígena é uma parte importante da cultura brasileira, influenciando a cozinha desde os primórdios. Ingredientes: Frutas nativas, como o guaraná, o cupuaçu e o açaí, verduras, legumes, peixes, carnes e grãos, mandioca, milho, jambú, castanha do Pará, mel de abelha. Pratos típicos: Moqueca de peixe, Pirão, Tacacá, Pipoca, Pamonha, Beiju, Canjica (mungunzá), Bolo de milho, Paçoca de banana-da-terra. Características: Utiliza ingredientes locais e regionais; É simples em sua essência, mas extremamente nutritiva e saborosa; Influenciou diretamente a culinária brasileira; Muitos de seus pratos e técnicas são parte do dia a dia de milhões de brasileiros.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 14		TERÇA-FEIRA 15		QUARTA-FEIRA 16		QUINTA-FEIRA 17		SEXTA-FEIRA 18	
Desjejum 07:00 a 07:30		Tangerina		Macaxeira		Batata doce		FACULTATIVO		FERIADO	
		Bolo de cenoura									
				Carne bovina em iscas 							

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

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



A Páscoa é uma celebração do calendário religioso cristão em memória à crucificação e à ressurreição de Jesus Cristo. A celebração cristã inspirou-se em uma comemoração judaica chamada pesach, que significa "passagem", e acontecia na mesma época que Jesus supostamente foi crucificado e ressuscitou. Cinco símbolos da Páscoa são: Círio Pascal: Uma grande vela branca que representa a ressurreição de Jesus; Cordeiro: Representa o sacrifício de Cristo, que redimiu os pecados dos homens; Ovo de Páscoa: Representa o renascimento e a vida; Pão e vinho: Representam a última ceia de Jesus antes da crucificação; Peixe: Um dos símbolos mais antigos do cristianismo, que representa o Cristo ressuscitado.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 21		TERÇA-FEIRA 22		QUARTA-FEIRA 23		QUINTA-FEIRA 24		SEXTA-FEIRA 25	
Desjejum 07:00 a 07:30		FERIADO		Melão		Banana prata ou pacovan		Inhame		Batata doce	
				Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral		Cuscuz de milho					
				Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)		Carne bovina em cubos ao molho					
Lanche Manhã 09:00 a 09:30		FERIADO		Banana prata ou pacovan		Tangerina		Melancia		Goiaba	
Almoço 11:00 a 11:30		FERIADO		Macarrão espaguete com carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Salada tricolor (beterraba, cenoura e repolho)		Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga)		Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	
						Filé de frango em iscas acebolado					
						Feijão preto caseiro					
						Melancia					
				Abacaxi				Pirão de carne bovina		Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca)	
								Arroz simples (arroz parboilizado)		Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	
								Melão		Banana prata ou pacovan	
Lanche Tarde 15:30 a 16:00		FERIADO		Inhame		Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)		Abacaxi		Macaxeira	
				Carne bovina moida ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Pão seda		Cuscuz de milho			
								Ovo mexido		Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
785,67	164,59	59,54	24,71	27,70	428,30	102,32	134,84	21,83	178,62	19,01	620,01

ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536-9

**DIRETORIA ESPECIALIZADA DE GESTÃO EDUCACIONAL
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS E PROJETOS NAS ESCOLAS
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

A data tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença. A hipertensão arterial pode ser primária, quando geneticamente determinada ou secundária, quando decorrente de outros problemas de saúde, como doenças renais, da tireoide ou das suprarrenais. É fundamental diagnosticar a origem do problema, para que seja introduzido o tratamento adequado. As principais complicações da hipertensão são derrame cerebral, também conhecido como AVC, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma hipertrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca. O tratamento da hipertensão, de forma contínua, amplia a qualidade e a expectativa de vida.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 28		TERÇA-FEIRA 29		QUARTA-FEIRA 30		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
Desjejum 07:00 a 07:30		Goiaba		Cuscuz de milho		Inhame					
		Pão seda com queijo (mussarela ou coalho)									
		Suco de fruta (Abacaxi, Acerola, Goiaba, Manga ou Caju)		Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Filé de frango ao molho					
Lanche Manhã 09:00 a 09:30		Manga		Banana prata ou pacovan		Abacaxi					
Almoço 11:30 a 12:00		Macarrão espaguete com frango desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Salada de tomate		Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)					
				Bobó de macaxeira com filé de peixe							
				Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)		Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz)					
		Banana prata ou pacovan		Goiaba		Melancia					
Lanche Tarde 15:30 a 16:00		Abacaxi		Batata doce		Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)					
		Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)									
				Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Pão seda					
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
732,37	112,65	50,45	10,04	13,27	2070,92	78,19	127,59	8,05	149,92	3,71	487,54

ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536-9