

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 Câncer (OMS) – 04/02

Uma alimentação saudável é uma importante aliada na prevenção de diversos tipos de câncer. Priorizar frutas, verduras, legumes, grãos integrais e reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados ajuda a fortalecer o organismo e proteger as células. Pequenas escolhas no dia a dia podem ter grande impacto na saúde ao longo da vida.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

FEVEREIRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
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)	Arrumadinho de filé de frango (feijão fradinho) Purê de abóbora 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
Lanche Tarde 2 15:30 a 16:00	Macaxeira Filé de frango em iscas acebolado	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Mix de frutas (abacaxi e manga) Bolo de laranja Suco de Manga	Melancia Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

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 Luta dos Povos Indígenas – 07/02
 Celebrar a cultura indígena é valorizar tradições alimentares que preservam a saúde e a sustentabilidade. A alimentação típica indígena, rica em raízes, frutas, legumes e sementes, inspira escolhas saudáveis e nutritivas que podem ser incorporadas ao dia a dia, fortalecendo a conexão com a natureza e a diversidade alimentar.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

FEVEREIRO/2026					
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Desjejum 07:00 a 07:30	Melão Cuscuz de milho Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Batata doce Carne bovina em iscas ao molho	Macaxeira Carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga Inhame Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Melão	Abacaxi	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) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão tropeiro (Feijão fradinho) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface) Carne bovina em iscas acebolada Feijão caseiro (Feijão Preto) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Filé de frango em cubos ao molho Purê de batata inglesa Arroz simples (arroz parboilizado)
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia	Goiaba	Banana prata ou pacovan	Melão	Abacaxi
Lanche Tarde 2 15:30 a 16:00	Manga Risoto de carne bovina com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda Carne bovina moída ao molho	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Melão Cuscuz de milho Ovo Primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)

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 Internacional de Luta contra o Câncer Infantil – 15/02
 Uma alimentação equilibrada é fundamental para o crescimento saudável das crianças e para a prevenção de doenças. Frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras ajudam a fortalecer o organismo e contribuem para uma vida mais saudável desde a infância.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)

FEVEREIRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Desjejum 07:00 a 07:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO		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	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Manga	Tangerina
Almoço 11:00 a 11:30				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	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Melancia	Abacaxi
Lanche Tarde 2 15:30 a 16:00	PONTO FACULTATIVO			Goiaba Cuscuz de milho Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda

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**



COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

Dia Mundial das Doenças Raras – 28/02
Alimentação adequada é um importante aliado na saúde e na qualidade de vida de todos, incluindo pessoas com doenças raras. Frutas, verduras, legumes, proteínas magras e hidratação adequada contribuem para fortalecer o organismo e apoiar tratamentos de forma saudável e equilibrada.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL (06 A 14 ANOS)
FEVEREIRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi			Melancia	
	Cuscuz de milho	Batata doce	Macaxeira	Pão seda	Cuscuz de arroz
	Ovo mexido	Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Carne bovina moída 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	Melancia	Melão	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Salada colorida (cenoura, alface, beterraba)			Salada vinagrete	
	Bobó de macaxeira com filé de frango	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Filé de frango em iscas acebolado	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
		Feijão caseiro (Feijão Preto)	Feijão caseiro (Feijão carioca)	Baião de dois (Feijão fradinho + Arroz branco)	
	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Arroz simples (arroz parboilizado)		
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan	Melancia	Melão	Abacaxi	Goiaba
Lanche Tarde 2 15:30 a 16:00		Abacaxi			Melancia
	Inhame	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	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)
	Carne bovina moída ao molho	Ovo mexido	Pão seda	Carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	


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