

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
de Combate
ao Câncer**



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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

FEVEREIRO/2026

FEVEREIRO/2022								
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06		
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30		Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame	Tangerina	Melancia	Cuscuz de milho		
		Pão seda		Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, cebola, cheiro verde, pimentão, tomate)	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho			
		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)
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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

FEVEREIRO/2026

FEVEREIRO 2025								
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13			
Jantar (EJAII) 19:00 a 19:30	Melão				Manga			
	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Cuscuz de milho	Batata doce	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame			
	Fígado bovino em iscas acebolado	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango em iscas ao molho	Pão seda	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, cebola, cheiro verde, pimentão, tomate)			
		Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	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)
507.41	60.43	36.86	13.08	2821.09	18.80	185.11	4.12	343.50

* 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**

	<p align="center">Dia Internacional de Luta contra o Câncer Infantil – 15/02</p> <p align="center">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.</p>
---	--

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

FEVEREIRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Jantar (EJAII) 19:00 a 19:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Goiaba	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)
				Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	
				Ovo mexido	
				Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	Pão seda
					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)
494,78	59,56	32,04	14,32	2055,00	28,54	194,37	3,91	386,97

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


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 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 EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

FEVEREIRO/2026

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Inhame	Abacaxi 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	Melancia Risoto de filé de frango com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)
	Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Ovo mexido	Pão seda	Fígado bovino em iscas ao molho	
	Café com leite de vaca integral (sem açúcar)	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)
568,37	64,71	40,33	15,43	2748,86	27,12	248,15	4,16	372,40

* 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