

CARDÁPIO INTEGRAL

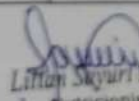
Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses

DEZEMBRO / 2022

Período Integral - 08:00 hs às 17:00 hs

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/dez	IOGURTE / COM BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/MANDIOCA / ACELGA REFOGADA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA /			
	TERÇA-FEIRA	6/dez	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	7/dez	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA/ PÊSSEGO*	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA			
	QUINTA-FEIRA	8/dez	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	IOGURTE / PÃO BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	9/dez	LEITE COM CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO / ALFACE E CENOURA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA E PEPINO*	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO / BANANA*			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1085,16	41,00	24,00	178,00	465,21	5,78	136,50	41,47
SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/dez	IOGURTE / CEREAL / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / ACELGA FATIADA			
	TERÇA-FEIRA	13/dez	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ QUEIJO / MAÇA			
	QUARTA-FEIRA	14/dez	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE CENOURA COZIDA/	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA			
	QUINTA-FEIRA	15/dez	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	IOGURTE / BOLINHO DE COCO/ MELANCIA			
	SEXTA-FEIRA	16/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA DESFIADA / CENOURA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1101,95	39,00	24,00	184,00	431,92	5,62	112,18	37,18

Aprovação


 Lillian Segura Kuriki
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 01.12.2022

 Departamento de Nutrição
 SEMECTI

Elaboração:

 Bruna Viana Sani
 Nutricionista
 CRN3 44401

 Departamento de Nutrição
 ZAMPTEC

CARDÁPIO INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses

Período Integral - 08:00 hs às 17:00 hs

3ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço			Lanche		
	SEGUNDA-FEIRA	19/dez	IOGURTE C/ BOLINHO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO			LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO		
	TERÇA-FEIRA	20/dez	SUCO DE LIMÃO /PÃO DE HOT C/ PERNIL DESFIADO E REPOLHO FATIADO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA			IOGURTE C/ CEREAL / MELANCIA		
	QUARTA-FEIRA	21/dez	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / MAÇA		
	QUINTA-FEIRA	22/dez	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO			SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA		
	SEXTA-FEIRA	23/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO	PONTO FACULTATIVO/RECESSO			PONTO FACULTATIVO/RECESSO		
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1027,83	39,41	157,65	172,72	354,96	5,12	313,66	32,24
4ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço			Lanche		
	SEGUNDA-FEIRA	26/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO	PONTO FACULTATIVO/RECESSO			PONTO FACULTATIVO/RECESSO		
	TERÇA-FEIRA	27/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO	PONTO FACULTATIVO/RECESSO			PONTO FACULTATIVO/RECESSO		
	QUARTA-FEIRA	28/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO	PONTO FACULTATIVO/RECESSO			PONTO FACULTATIVO/RECESSO		
	QUINTA-FEIRA	29/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO	PONTO FACULTATIVO/RECESSO			PONTO FACULTATIVO/RECESSO		
	SEXTA-FEIRA	30/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO	PONTO FACULTATIVO/RECESSO			PONTO FACULTATIVO/RECESSO		
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos									

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Liliana Sayari Kuriki
Nutricionista
CRN3 31.426
01.12.2022

Bruna Vieira Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

CARDÁPIO LANCHE

Ensino Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

DEZEMBRO / 2022

Período Manhã - 7:00 hs às 12:00 hs / Período Vespertino - 15:00 hs às 19:00 hs / Período Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs

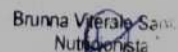
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
1ª SEMANA	5/dez	6/dez	7/dez	8/dez	9/dez			
	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / ALFACE E PEPINO* / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO, CENOURA E REPOLHO FATIADO / PÊSSEGO*	VITAMINA DE BANANA* / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ CARNE MOIDA E ACELGA / BANANA	IOGURTE /BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	378,21	11,00	9,00	64,00	201,84	1,31	110,47	21,68
6 - 10 anos	409,73	12,00	9,00	70,00	214,95	1,42	96,28	6,23
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
2ª SEMANA	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez			
	IOGURTE C/ CEREAL / MAÇA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAMÃO	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESMIADO E CENOURA /MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	364,50	10,00	7,00	66,00	159,23	1,09	78,72	5,09
6 - 10 anos	389,83	11	8	69	186,83	1,27	111,3	24,97

Aprovação


 Lilian Sayuri Kuriki
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 01.12.2022

Departamento de Nutrição
 SEMECTI

Elaboração:


 Bruna Viera S. M.
 Nutricionista
 CRN3 44406

Departamento de Nutrição
 ZAMPTec

CARDÁPIO LANCHE

Ensino Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

DEZEMBRO/2022

Período Manhã - 7:00 hs às 12:00 hs / Período Vespertino - 15:00 hs às 19:00 hs / Período Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
3ª SEMANA	19/dez	20/dez	21/dez	22/dez	23/dez			
	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA (RC)	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HOT C/ PERNIL DESFIADO C CENOURA RALADA (RPM)	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA (RP)	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO / BANANA	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)							
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	355,77	10,17	40,69	66,42	137,70	1,04	73,90	6,03
6 - 10 anos	396,36	11,11	5,95	74,58	158,5	1,16	64,51	7,81
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
4ª SEMANA	26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez			
	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)							
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								

Aprovação

Lilian Bayari Kuriki
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 01.12.2022

Departamento de Nutrição
 SEMECTI

Elaboração:

Bruna Vieira Santos
 Nutricionista
 CRN3 44406

Departamento de Nutrição
 ZAMPTEC

Período Integral - 08:00 hs às 17:00 hs

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/dez	IOGURTE / COM BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/MANDIOCA / ACELGA REFOGADA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA /			
	TERÇA-FEIRA	6/dez	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO/ MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	7/dez	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA/ PÊSSEGO*	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA			
	QUINTA-FEIRA	8/dez	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	IOGURTE / PÃO BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	9/dez	LEITE COM CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO / ALFACE E CENOURA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA E PEPINO*	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO / BANANA*			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1085,16	41,00	24,00	178,00	465,21	5,78	336,50	41,47
SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/dez	IOGURTE / CEREAL / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / ACELGA FATIADA			
	TERÇA-FEIRA	13/dez	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ QUEIJO / MAÇA			
	QUARTA-FEIRA	14/dez	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE CENOURA COZIDA/	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA			
	QUINTA-FEIRA	15/dez	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	IOGURTE / BOLINHO DE COCO/ MELANCIA			
	SEXTA-FEIRA	16/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJAO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECORA DESFIADA / CENOURA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1101,95	39,00	24,00	184,00	431,92	5,62	312,18	37,16

Aprovação

Lilian Shyuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
01.12.2022

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Brunna Vilela Sani
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

CARDÁPIO REFEIÇÃO

DEZEMBRO/2022

Ensino Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Período Intermediário - 11:00 hs às 15:00 hs / Período Noturno - 19:00 hs às 22:00 hs

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
1ª SEMANA	5/dez	6/dez	7/dez	8/dez	9/dez			
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / ACELGA REFOGADA / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA / PÊSSEGO*	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE/ ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇA E BANANA*	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA / SALADA DE REPOLHO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA E PEPINO* / MELANCIA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	375,13	17,00	6,00	63,00	74,34	3,47	161,98	29,73
6 - 10 anos	404,91	19,00	6,00	69,00	69,21	3,85	138,73	20,19
> 15 anos	528,78	26	7	90	83,68	5,29	1190,13	23,09
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
3ª SEMANA	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez			
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / SALADA DE PEPINO/ MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / CENOURA COZIDA / MAMÃO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA COM TOMATE / CENOURA / SALADA ACELGA / BANANA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	320,78	16,00	6,00	51,00	59,07	3,01	122,90	25,15
6 - 10 anos	387,06	19	6	64	68,27	3,55	203,53	31,82
> 15 anos	481,86	23	9	78	97	4,32	240,95	51,8

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA

Aprovação

Luciana Kuriki
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 01.12.2022

Departamento de Nutrição
 SEMECTI

Elaboração:

Bruna Vilela Santos
 Nutricionista
 CRN3 44406

Departamento de Nutrição
 ZAMPTEC

CARDÁPIO REFEIÇÃO

DEZEMBRO / 2022

Ensino Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Período Intermediário - 11:00 hs às 15:00 hs / Período Noturno - 19:00 hs às 22:00 hs

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
3ª SEMANA	19/dez	20/dez	21/dez	22/dez	23/dez			
	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA (RC)	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA COZIDA (RPM)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA / MAÇA (RP)	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO / BANANA	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	309,13	15,25	4,92	50,95	55,16	3,03	106,50	23,06
6 - 10 anos	357,65	18,19	5,2	59,51	65,02	3,58	128,34	32,28
> 15 anos	466,97	21,79	8,22	76,45	305,81	4,57	280,99	32,31
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA

Aprovação

Liliane Ayuri Kuriki
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 01.12.2022

Departamento de Nutrição
 SEMECTI

Elaboração:

Brunna Viterle Santos
 Nutricionista
 CRN3 44406

Departamento de Nutrição
 ZAMPTEC

Ensino Infantil de 0 a 3 meses somente Fórmula Infantil 1 - 4 vezes ao dia

Ensino Infantil de 4 a 6 meses

Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs

Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs									
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs			Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs	
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE MAMÃO		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	6/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	7/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE PÊSSEGO*		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	8/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	9/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE MAÇA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 6 meses		496,96	11,00	25,00	59,00	362,71	5,30	550,33	114,34
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs			Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	13/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE MAÇA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	14/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE MAMÃO		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	15/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA DE MAÇA		FORMULA LACTEA INFANTIL 2
	SEXTA-FEIRA	16/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 3		PAPA DE MELÃO		FORMULA LACTEA INFANTIL 3
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 6 meses		492,98	11,00	25,00	58,00	362,23	5,28	557,37	113,04
* Os produtos lácteos, legumes cozidos ou reforçados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR									

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação:  Lillian Sampaio
Departamento de Nutrição
SEMECTI
CRNS - 31.426
01.12.2022

Elaboração:

Bruna Vieghe Santos
Nutricionista
CRNS 14406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Ensino Infantil de 0 a 3 meses somente Fórmula Infantil - 4 vezes ao dia

Ensino Infantil de 4 a 6 meses

Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs

SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	19/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC)	PAPA DE BANANA (RC)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC)			
	TERÇA-FEIRA	20/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)	PAPA DE MAÇÃ (RPM)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)			
	QUARTA-FEIRA	21/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP)	PAPA DE MAMÃO (RP)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP)			
	QUINTA-FEIRA	22/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	23/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 6 meses		495,40	10,76	24,60	59,84	363,29	5,31	553,25	116,36
SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
	TERÇA-FEIRA	27/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
	QUARTA-FEIRA	28/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
	QUINTA-FEIRA	29/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
	SEXTA-FEIRA	30/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 6 meses									

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação:

Lilian Sayuri
Departamento de Nutrição
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Elaboração:

Bruna Viana Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTC

Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs

Período Parcial Matutino = 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Vespertino = 13:00 hs às 17:00 hs / Período Parcial Noturno = 18:00 hs às 22:00 hs											
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs		Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs		Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA COZIDA / CARÁ)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO		SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU)			
	TERÇA-FEIRA	6/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / BATATA)			
	QUARTA-FEIRA	7/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA/ BATATA DOCE)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE PÊSSEGO*		SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA)			
	QUINTA-FEIRA	8/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / ABOBORA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA		PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA DOCE)			
	SEXTA-FEIRA	9/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA/ ABOBRINHA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA		CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)											
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)		Proteínas (g)		Lípídeos (g)	Carboidrato (g)		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 8 Meses	598,12		23,00		21,00	78,00		392,16	7,03	699,73	65,97
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs		Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs		Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE ISCA / CARÁ / ABOBORA		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA)			
	TERÇA-FEIRA	13/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA)			
	QUARTA-FEIRA	14/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CARÁ)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO		SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)			
	QUINTA-FEIRA	15/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA / CENOURA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA		SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA			
	SEXTA-FEIRA	16/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MELÃO		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / CARÁ)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)											
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)		Proteínas (g)		Lípídeos (g)	Carboidrato (g)		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 8 Meses	555,84		22,00		19,00	76,00		356,29	6,69	545,54	53,20

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Assinatura:

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
01.12.2022

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Elaboração:

Bruna Viterale Santos
Nutricionista
CRN3 01406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs	
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	19/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RC)	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU) (RC)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA (RC)	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) (RC)
	TERÇA-FEIRA	20/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RPM)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / CARÁ) (RPM)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇÃ (RPM)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / CHUCHU) (RPM)
	QUARTA-FEIRA	21/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RP)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA / ABOBRINHA) (RP)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO (RP)	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CENOURA / ABOBRINHA (RP)
	QUINTA-FEIRA	22/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA / BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / MANDIOCA)
	SEXTA-FEIRA	23/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 8 Meses	604,55	23,11	21,38	80,38	391,81	7,05	507,96	70,32

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO
	TERÇA-FEIRA	27/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO
	QUARTA-FEIRA	28/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO
	QUINTA-FEIRA	29/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO
	SEXTA-FEIRA	30/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação:

Liliane Savarim
Nutricionista
CRN3 - 31.426
01.12.2022

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Bruna Viegas Santos
Nutricionista
CRN3 44406

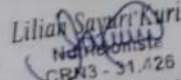
Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

01.12.2022

Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs

SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs		Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA COZIDA / CARÁ)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO		SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU)		
	TERÇA-FEIRA	6/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / BATATA)		
	QUARTA-FEIRA	7/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA/ CHUCHU)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PÊSSEGO COZIDO*		SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA)		
	QUINTA-FEIRA	8/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / ABOBORA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA		PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA DOCE)		
	SEXTA-FEIRA	9/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA / ABOBRINHA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA COZIDA		CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)		
FAIXA ETÁRIA			Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
8 a 12 Meses			667,41	27,00	22,00	90,00	403,58	7,85	699,92	66,18
SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs		Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE ISCA / CARÁ / ABOBORA		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA COZIDA		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CHUCHU / BATATA)		
	TERÇA-FEIRA	13/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA)		
	QUARTA-FEIRA	14/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CARÁ)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO		SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)		
	QUINTA-FEIRA	15/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA / CENOURA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA		SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA		
	SEXTA-FEIRA	16/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO COZIDO		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / CARÁ)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)										
FAIXA ETÁRIA			Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
8 a 12 Meses			650,45	26,00	22,00	88,00	401,12	7,59	535,78	72,87

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação: 
Lilian Savarri Kuriki
Nutricionista
CRN 3 - 31.426
01.12.2022

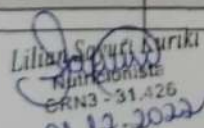
Departamento de Nutrição
SEMECT

Elaboração: Bruna Viterle Santos
Nutricionista
CRN 3-44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

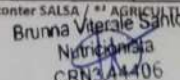
Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	19/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RC)	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU) (RC)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA COZIDA (RC)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / CENOURA) (RC)		
	TERÇA-FEIRA	20/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RPM)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / CARÁ) (RPM)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA (RPM)	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) (RPM)		
	QUARTA-FEIRA	21/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RP)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / ABOBRINHA) (RP)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO (RP)	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CENOURA / ABOBRINHA (RP)		
	QUINTA-FEIRA	22/dez	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / MANDIOCA)		
	SEXTA-FEIRA	23/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	670,54	27,02	22,03	91,23	399,47	7,64	508,17	70,32
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		
	TERÇA-FEIRA	27/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		
	QUARTA-FEIRA	28/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		
	QUINTA-FEIRA	29/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		
	SEXTA-FEIRA	30/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)

Aprovação:  Lilian Siqueira
Nutricionista
CRN3-31.426
01.12.2022

Departamento de Nutrição
SEMETI

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Elaboração:  Bruna Viterale Santos
Nutricionista
CRN3-41.406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

DEZEMBRO / 2022

Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs

Integral - 8:00 hs às 17:00 hs									
SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs			Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA			COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BOLINHO CHOCOLATE		SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU) / MELANCIA
	TERÇA-FEIRA	6/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / SUCO DE MELANCIA			VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA		ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBORA COZIDA / ESCAROLA REFOGADA / SUCO DE GOIABA
	QUARTA-FEIRA	7/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / SALADA DE CENOURA COZIDA COM CHUCHU /			VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO ÁGUA E SAL / BANANA		MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SALADA DE FRUTA
	QUINTA-FEIRA	8/dez	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE ABOBORA / SALADA DE PEPINO / LARANJA			MINGAU DE ARROZ / MAÇA		POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA E PEPINO* / PÊSSEGO*
	SEXTA-FEIRA	9/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ACELGA REFOGADA /SALADA DE CENOURA / SUCO DE CAJU / BANANA*			COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA E QUEIJO		CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
DE 1 A 3 ANOS		924,74	35,00	21,00	149,00	302,12	6,83	296,72	50,07
SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs			Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE PEPINO			COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO		ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU
	TERÇA-FEIRA	13/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / MAMÃO			COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA		ARROZ / FEIJÃO / OVOS MEXIDOS C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE ALFACE / SUCO DE ACEROLA
	QUARTA-FEIRA	14/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / MAÇA			MINGAU DE AVEIA /BANANA		SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) / LARANJA
	QUINTA-FEIRA	15/dez	VITAMINA DE MAÇÃ C/ MAMÃO / BISCOITO LEITE / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FIGADO C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA			COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA		MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO
	SEXTA-FEIRA	16/dez	COMPOSTO LACTEO COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BATATA			VITAMINA DE BANANA C/ CEREAL / MELÃO		ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA / SALADA DE FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos		957,53	34,00	23,00	154,00	299,46	7,03	321,08	38,70

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação:

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
01.12.2022

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Bruna Viterle Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

DEZEMBRO / 2022

Período Parcial Manhã - 8:00 hs às 12:00 hs / Período Parcial Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs / Período Integral - 8:00 hs às 17:00 hs

Integral - 8:00 hs às 17:00 hs													
SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs		Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs		Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs				
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	19/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO (RC)		MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO (RC)		COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO (RC)		ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO (RC)				
	TERÇA-FEIRA	20/dez	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / SALADA DE FRUTA (RPM)		ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA (RPM)		VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL / MELANCIA (RPM)		CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO (RPM)				
	QUARTA-FEIRA	21/dez	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA (RP)		ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA (RP)		COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO (RP)		MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE ABOBRINHA / SUCO DE GOIABA / BANANA (RP)				
	QUINTA-FEIRA	22/dez	MINGAU DE MILHO / BANANA		ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA / SUCO DE MANGA		COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO		POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA				
	SEXTA-FEIRA	23/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)													
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)		Proteínas (g)		Lipídeos (g)		Carboidrato (g)		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos		928,57		27,00		18,00		119,00		238,80	5,38	236,76	62,64
SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs		Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs		Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs				
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO				
	TERÇA-FEIRA	27/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO				
	QUARTA-FEIRA	28/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO				
	QUINTA-FEIRA	29/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO				
	SEXTA-FEIRA	30/dez	PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO		PONTO FACULTATIVO / RECESSO				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)													
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)		Proteínas (g)		Lipídeos (g)		Carboidrato (g)		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos													

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação:

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
01/12/2022

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Brunna Vitorale Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

1ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço			Lanche		
	SEGUNDA-FEIRA	5/dez	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/MANDIOCA / ACELGA REFOGADA			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA /		
	TERÇA-FEIRA	6/dez	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA			LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MELANCIA		
	QUARTA-FEIRA	7/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA/ PÊSSEGO*	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO			SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO		
	QUINTA-FEIRA	8/dez	LEITE C/ CAFÉ / PÃO HOT DOG C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO			IOGURTE / PÃO BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇA		
	SEXTA-FEIRA	9/dez	LEITE COM CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO / ALFACE E CENOURA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA E PEPINO*			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO / BANANA*		
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1048,78	41,00	25,00	165,00	503,94	5,46	369,98	41,34

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço		Lanche			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/dez	IOGURTE C/ CEREAL / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / SALADA DE PEPINO		SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / ACELGA FATIADA			
	TERÇA-FEIRA	13/dez	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO		LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MAÇA			
	QUARTA-FEIRA	14/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE CENOURA COZIDA/		SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA			
	QUINTA-FEIRA	15/dez	LEITE C/ CAFÉ / PÃO HOT DOG C/ MARGARINA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA		IOGURTE / BOLINHO DE COCO/ MELANCIA			
	SEXTA-FEIRA	16/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECORA DESFIADA / CENOURA / SALADA DE ACELGA		SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E CENOURA RALADA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1313,15	48,52	42,40	184,26	800,79	6,01	445,98	34,54

Aprovação


Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
01.12.2022

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Bruna Viera Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC



CARDÁPIO INTEGRAL - PARQUE
Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses

DEZEMBRO / 2022

Período Integral - 08:00 hs às 17:00 hs

3ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço		Lanche			
	SEGUNDA-FEIRA	19/dez	IOGURTE C/ BOLINHO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO		SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA			
	TERÇA-FEIRA	20/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA		IOGURTE C/ CEREAL / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	21/dez	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA		SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ PERNIL DESFIADO C/ REPOLHO / MAÇA			
	QUINTA-FEIRA	22/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE HAMBURGUER C/ MARGARINA	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO		LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO			
	SEXTA-FEIRA	23/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO	PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO			
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1067,37	39,84	27,06	166,12	535,93	5,35	320,30	34,46

4ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum		Almoço		Lanche			
	SEGUNDA-FEIRA	26/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO			
	TERÇA-FEIRA	27/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO			
	QUARTA-FEIRA	28/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO			
	QUINTA-FEIRA	29/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO			
	SEXTA-FEIRA	30/dez	PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO		PONTO FACULTATIVO/RECESSO			
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)		Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos										

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI
Lilian Siqueira Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
01.12.2022

Elaboração:

Bruna Vitorale Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC