



CARDÁPIO BERÇÁRIO

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

FEVEREIRO / 2023

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					
SEGUNDA-FEIRA		6/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE MAMÃO		FORMULA LACTEA INFANTIL 1					
TERÇA-FEIRA		7/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1					
QUARTA-FEIRA		8/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE MAMÃO		FORMULA LACTEA INFANTIL 1					
QUINTA-FEIRA		9/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1					
SEXTA-FEIRA		10/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)		FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)		PAPA DE MAÇA (RPM)		FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)					
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)														
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)		Lípidios (g)		Carboidrato (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)	
4 - 6 meses		497,08	11,00		25,00		59,00		362,61		5,30	556,57	120,15	
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					
SEGUNDA-FEIRA		13/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1					
TERÇA-FEIRA		14/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE MAÇA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1					
QUARTA-FEIRA		15/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE MAMÃO		FORMULA LACTEA INFANTIL 1					
QUINTA-FEIRA		16/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		FORMULA LACTEA INFANTIL 1		PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1					
SEXTA-FEIRA		17/fev	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)		Lípidios (g)		Carboidrato (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)	
4 - 6 meses		497,89	11,00		25,00		59,00		362,61		5,29	550,65	114,07	

Aprovação: **Renata Ribeiro Cuelito**
Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração: **Bruna Viegas Santos**
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

30/01/23



CARDÁPIO BERÇÁRIO

FEVEREIRO / 2023

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

Horário: 8h - 17h / 17h - 19h / 19h - 21h / 21h - 23h / 23h - 01h

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			
SEGUNDA-FEIRA	20/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
TERÇA-FEIRA	21/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
QUARTA-FEIRA	22/fev	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO			
QUINTA-FEIRA	23/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2			
SEXTA-FEIRA	24/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 3			
3ª SEMANA								
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	495,19	10,78	24,58	58,67	361,18	5,32	568,25	110,00
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			
SEGUNDA-FEIRA	27/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
TERÇA-FEIRA	28/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
QUARTA-FEIRA	1/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
QUINTA-FEIRA	2/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
SEXTA-FEIRA	3/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
4ª SEMANA								
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	497,89	11,00	25,00	59,00	362,61	5,29	590,65	114,07

Aprovação:

Departamento de Nutrição

SEMECTI

Elaboração: Bruna Viegas Santos

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

30/01/23

CRN3 44706



CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 6 a 8 meses

FEVEREIRO / 2023

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	20/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	TERÇA-FEIRA	21/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	QUARTA-FEIRA	22/fev	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO			
	QUINTA-FEIRA	23/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJOÃO / CARNE ISCA / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA		
	SEXTA-FEIRA	24/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJOÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJOÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / CARÁ)		
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	605,23	23,82	21,63	79,50	394,81	7,51	520,80	63,64
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			
SEGUNDA-FEIRA	27/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANIA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)			
TERÇA-FEIRA	28/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJOÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJOÃO / FRANGO / BATATA DOCE / CHUCHU)			
QUARTA-FEIRA	1/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJOÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CENOURA / ABOBRINHA			
QUINTA-FEIRA	2/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJOÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJOÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / MANDIOCA)			
SEXTA-FEIRA	3/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJOÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA)			
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	599,88	23,00	21,00	80,00	395,22	7,08	723,90	66,66

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / "rém de Agricultura Familiar"

Aprovação:

Departamento de Nutrição

Elaboração:

Bruyner Vilela Santos

Departamento de Nutrição

Renata Ribeiro Cueliano

CRN3 21.349

30/01/23

CRN3 14.406

ZAMPETEX



CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

FEVEREIRO / 2023

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	
SEGUNDA-FEIRA	6/fev	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	7/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA		CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)	
QUARTA-FEIRA	8/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNES ISCA / CENOURA / BATATA DOCE)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO		SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA	
QUINTA-FEIRA	9/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / ABOBORA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA		PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CHUCHU / BATATA DOCE)	
SEXTA-FEIRA	10/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RPM)		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / ABOBRINHA) (RPM)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA (RPM)		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA) (RPM)	
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)	
8 a 12 Meses	668,13	27,00	22,00	90,00	405,31	7,85	706,16	72,20	
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	
SEGUNDA-FEIRA	13/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA		CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)	
TERÇA-FEIRA	14/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBRINHA / BATATA)	
QUARTA-FEIRA	15/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBRINHA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO		SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU	
QUINTA-FEIRA	16/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / INHAME / ABOBORA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA		PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / ABOBORA)	
SEXTA-FEIRA	17/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CARÁ / CENOURA)		FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / BATATA)	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)	
8 a 12 Meses	676,43	27,28	22,02	92,69	406,62	8,04	594,17	67,82	

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** Item de Agricultura Familiar

Aprovação:

Departamento de Nutrição

SINEXCTI

Elaboração:

Bruna Vilela Santos

Nutricionista

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

CRN3 44406

Aprovação:

Departamento de Nutrição

SINEXCTI

Elaboração:

Bruna Vilela Santos

Nutricionista

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

CRN3 44406

Aprovação:

Departamento de Nutrição

SINEXCTI

Elaboração:

Bruna Vilela Santos

Nutricionista

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

CRN3 44406



CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

FEVEREIRO / 2023

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	Almoo = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs			
SEGUNDA-FEIRA	20/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
TERÇA-FEIRA	21/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
QUARTA-FEIRA	22/fev	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO			
QUINTA-FEIRA	23/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA			
SEXTA-FEIRA	24/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / CARÁ)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	672,19	28,07	22,34	90,73	405,22	8,31	521,01	63,64
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoo = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs			
SEGUNDA-FEIRA	27/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)			
TERÇA-FEIRA	28/fev	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / CENOURA)			
QUARTA-FEIRA	1/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CENOURA / ABOBRINHA			
QUINTA-FEIRA	2/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / MANDIOCA)			
SEXTA-FEIRA	3/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	672,41	27,00	22,00	92,00	404,04	7,79	760,15	66,70

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** Item de Agricultura Familiar

Aprovação:
Renato Ribeiro
Nutricionista
30/01/23

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Elaboração:
Bruna Virgínia Santos
Nutricionista
CRNs 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC



CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

FEVEREIRO / 2023

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

Intercal - 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	6/fev	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) / MAMÃO			
TERÇA-FEIRA	7/fev	COMPOSTO LACTEO / CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBORA COZIDA / ESCAROLA REFOGADA / MELANCIA			
QUARTA-FEIRA	8/fev	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / SALADA DE CENOURA COZIDA COM CHUCHU / SALADA DE FRUTA	VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO ÁGUA E SAL / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE LIMÃO			
QUINTA-FEIRA	9/fev	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / PURE DE ABOBORA / SALADA DE PEPINO / LARANJA	MINGAU DE ARROZ / MAÇA	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA			
SEXTA-FEIRA	10/fev	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/MARGARINA (RPV)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE CAU (RPV)	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA E QUEIJO (RPV)	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) (RPV)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
DE 1 A 3 ANOS	911,00	35,00	20,00	147,00	299,27	6,61	300,59	64,42
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			
SEGUNDA-FEIRA	13/fev	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO/ MAÇA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO			
TERÇA-FEIRA	14/fev	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / ACELGA REFOGADA / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / PURE DE BATATA / SALADA DE PEPINO			
QUARTA-FEIRA	15/fev	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ALFACE	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE GOIABA			
QUINTA-FEIRA	16/fev	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / INHAME COZIDO / SALADA DE PEPINO / SUCO DE UVA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / BANANA			
SEXTA-FEIRA	17/fev	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BOLINHO DE CHOCOLATE / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA	MINGAU DE MILHO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / REPOLHO REFOGADO			
2ª SEMANA								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
DE 1 A 3 ANOS	986,55	34,00	27,00	152,00	305,79	7,07	320,07	39,16

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

Aprovação:

Departamento de Nutrição

Elaboração:

Bruna Viegas Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

30/01/23



CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

FEVEREIRO / 2023

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		Almoo = 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	20/fev	PONTO FACULTATIVO			PONTO FACULTATIVO			PONTO FACULTATIVO		
TERÇA-FEIRA	21/fev	PONTO FACULTATIVO			PONTO FACULTATIVO			PONTO FACULTATIVO		
QUARTA-FEIRA	22/fev	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO			FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO			FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO		
QUINTA-FEIRA	23/fev	VITAMINA DE MAÇA C/ MAMÃO / BISCOITO LEITE / SALADA DE FRUTA			ARROZ / FEIJOÃO / FIGADO C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA			COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA		
SEXTA-FEIRA	24/fev	COMPOSTO LACTEO COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO			POLENTA / FEIJOÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BATATA			VITAMINA DE BANANA C/ CEREAL / SALADA DE FRUTA		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)										
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)		
1 ANO A 3 ANOS	889,53	36,41	12,82	146,42	285,23	5,30	909,96	60,88		
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs			Almoo = 10:00 hs às 11:00 hs			Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs		
SEGUNDA-FEIRA	27/fev	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJO			MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO			COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO		
TERÇA-FEIRA	28/fev	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / SALADA DE FRUTA			ARROZ / FEIJOÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA			VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL / MELANCIA		
QUARTA-FEIRA	1/mar	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA			ARROZ / FEIJOÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA			COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJO		
QUINTA-FEIRA	2/mar	MINGAU DE MILHO / BANANA			ARROZ / FEIJOÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPIÑO / SUCO DE MANGA			COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO		
SEXTA-FEIRA	3/mar	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / BANANA			ARROZ / FEIJOÃO / FRANGO DESFIADO C/TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO			VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA C/ MARGARINA		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)										
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)		
1 ANO A 3 ANOS	937,74	36,00	21,00	150,00	305,81	7,01	311,67	44,79		

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

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Elaboração:

Bruna Vercia Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Aprovação:

Renata Ribeiro
Nutricionista
CRN3 21.549

30/01/23



CARDÁPIO REFEIÇÃO

FEVEREIRO / 2023

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	30/Jan	31/Jan	1/fev	2/fev	3/fev			
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	ARROZ / FEIJOÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA / BANANA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	388,43	25,87	10,65	47,28	165,97	3,91	161,78	18,07
6 - 10 anos	444,32	17,73	7,13	77,32	87,26	4,48	180,58	23,51
> 15 anos	546	23,45	11,26	87,73	194,48	5,16	226,31	22,85
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
2ª SEMANA	6/fev	7/fev	8/fev	9/fev	10/fev			
	ARROZ / FEIJOÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	ARROZ / FEIJOÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA DOCE COZIDA / BETERRABA	ARROZ / FEIJOÃO / PERNIL COM TOMATE / CENOURA COZIDA/ SALADA DE ACELGA / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA/ MELANCIA	ARROZ / FEIJOÃO / FRANGO DESEFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MAMÃO (RPm)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	310,88	15,00	6,00	49,00	61,12	3,16	137,66	23,29
6 - 10 anos	376,02	18	6	62	76,68	3,97	197,86	32,19
> 15 anos	488,43	24	8	81	88,34	4,5	210,83	38,98

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

Aprovação
Receita
Nutricionista

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:
Nutricionista

Bruna Virgínia Santos
CRN3 17406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

30/01/23

CARDÁPIO REFEIÇÃO

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

FEVEREIRO / 2023

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	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev				
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE COZIDA /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 / OVO MEXIDO C/TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA / BANANA				
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
	FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
	4 - 5 anos	337,36	16,00	6,00	54,00	57,01	3,19	94,38	21,28
6 - 10 anos	373,39	18	6	63	66,52	3,74	115,69	28,96	
> 15 anos	513,39	22,21	13,02	76,85	93,32	4,4	267,2	32,31	
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA				
	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev				
4ª SEMANA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CARÁ COZIDO / SALADA DE ABOBRINHA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)	
4 - 5 anos	349,41	16,16	5,17	59,57	50,12	3,11	220,34	15,76	
6 - 10 anos	381,55	17,89	6,67	62,49	59,24	3,32	248,48	16,82	
> 15 anos	458,68	23,98	6,92	75,11	66,51	4,23	250,13	18,98	

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

Aprovação

Renato de Oliveira
 Coordenador
 Nutricional
 CRN 21.549

30/01/23

Departamento de Nutrição
 SEMECTI

Elaboração:

Bruna Vilela Santos
 Nutricionista
 CRN3 44406

Departamento de Nutrição
 ZAMPTEC



CARDÁPIO REFEIÇÃO

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

FEVEREIRO / 2023

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			
5ª SEMANA	27/fev	28/fev	1/mar	2/mar	3/mar			
	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOPA EM CUBOS C/ MOLHO / BATATA SAUTÉ / SALADA DE ALFACE C TOMATE / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA / BETERRABA COZIDA / BANANA	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE DE PERNIL C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO COM VINAGRETE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / BANANA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	340,27	16,00	6,00	55,00	71,50	3,33	154,14	23,70
6 - 10 anos	378,63	18	7	61	62,4	3,71	112,51	14,03
> 15 anos	486,21	24	8	79	79,78	4,51	165,42	16,29

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Bruna Vitoria Santos
Nutricionista /
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Renata Ribeiro Corrêa
Nutricionista
CRN3 21.549
30/01/23



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

FEVEREIRO / 2023

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			
	30/jan	31/jan	1/fev	2/fev	3/fev			
1ª SEMANA	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO / MAÇA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	324,39	10,36	8,09	52,53	266,92	1,28	76,00	2,41
6 - 10 anos	383,60	12,20	10,24	60,67	301,06	1,6	92,37	2,89
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	6/fev	7/fev	8/fev	9/fev	10/fev			
2ª SEMANA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJO / MAÇA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA	IOGURTE C/ CEREAL / BANANA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO / MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MAMÃO (RPM)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	370,31	11,00	7,00	66,00	212,49	1,14	97,04	20,27
6 - 10 anos	415,07	12	7	75	230,24	1,26	117,92	27,99

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Bruna Vitoria Santos
Nutricionista
CRN3 44106

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Renato Ribeiro
Nutricionista
CRN3 21.549
30/01/23



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

FEVEREIRO / 2023

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				
	13/fev		14/fev		15/fev		16/fev		17/fev				
3ª SEMANA	IOGURTE /BOLINHO DE CHOCOLATE / MAÇA		SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E CENOURA RALADA		LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA COM REQUEIJOÃO / MAMÃO		SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA /MELANCIA		LEITE C/ CHOCOLATE / PAO BISNAGUINHA C/ MARGARINA / BANANA				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)													
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)		Proteínas (g)		Lípidos (g)		Carboidrato (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	365,24		11,00		8,00		62,00		168,60		1,23	99,76	18,94
6 - 10 anos	400,01		11		10		66		184,37		1,31	126,35	19,46
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA				
	20/fev		21/fev		22/fev		23/fev		24/fev				
4ª SEMANA	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO		SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / BANANA		LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/QUEIJO / MELANCIA				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)													
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)		Proteínas (g)		Lípidos (g)		Carboidrato (g)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	386,68		13,57		7,77		65,62		234,08		1,27	115,09	6,27
6 - 10 anos	440,16		14,99		8,75		75,36		286,3		2,2	142,67	7,01

Dependentes do N.º 1-5-

Departamento de Nutrição

SEMECTI

Aprovação

Renata Ribeiro Fagundes
Nutricionista
CRN3 21.549
30/01/23

Elaboração:

Bruna Vilela Santos
Nutricionista
CRN3 84406

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC



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

FEVEREIRO / 2023

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

CARDÁPIO LANCHE

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	27/fev	28/fev	1/mar	2/mar	3/mar			
5ª SEMANA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO/ MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA	IOGURTE C/ PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA / BANANA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO / MELANCIA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / BANANA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	381,30	11,00	8,00	62,00	156,56	0,91	76,00	4,67
6 - 10 anos	385,04	11	8	69	159,17	1,26	110,53	24,66

Aprovação

Departamento de Nutrição

Elaboração:

Bruna Vilas Boas

Departamento de Nutrição

Renato Coelho
Nutricionista
CRN3 21.549

30/01/23

CRN3 44406

ZAMPTEC

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

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoco	Lanche					
SEGUNDA-FEIRA	30/jan	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
TERÇA-FEIRA	31/jan	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
QUARTA-FEIRA	1/fev	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO					
QUINTA-FEIRA	2/fev	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO					
SEXTA-FEIRA	3/fev	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	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO					
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1106,02	46,31	25,51	172,79	668,71	6,12	409,15	24,74

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoco	Lanche					
SEGUNDA-FEIRA	6/fev	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ/ PÃO DE FORMA COM REQUEIJO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA					
TERÇA-FEIRA	7/fev	SUCO DE MARACUJÁ/ PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / SALADA DE BATATA COZIDA / BETERABA COZIDA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO/ MELANCIA					
QUARTA-FEIRA	8/fev	IOGURTE COM CEREAL/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA					
QUINTA-FEIRA	9/fev	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HOT DOG C/ FRANGO E REPOLHO FATIADO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABORBINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA/	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / BANANA					
SEXTA-FEIRA	10/fev	LEITE COM CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAMÃO (RPM)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO (RPM)	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA (RPM)					
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1070,50	39,00	23,00	178,00	427,29	5,66	339,81	31,80

Aprovação

 Departamento de Nutrição
 SEMECTI

 Elaboração: Bruna Vilela Santos
 Nutricionista
 CRN3 44406

 Departamento de Nutrição
 ZAMPTEC

 Renata Ribeiro
 Nutricionista
 CRN3 3549
 30/01/23

CARDÁPIO INTEGRAL

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

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoco	Lanche					
SEGUNDA- FEIRA	13/fev	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA /BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / ACETGA FATIADA					
TERÇA- FEIRA	14/fev	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA					
QUARTA- FEIRA	15/fev	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA					
QUINTA- FEIRA	16/fev	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESHIADO C/ CENOURA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAÇA					
SEXTA- FEIRA	17/fev	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA					
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1027,83	39,00	22,00	170,00	394,84	5,28	287,11	28,94

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoco	Lanche					
SEGUNDA- FEIRA	20/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO					
TERÇA- FEIRA	21/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO					
QUARTA- FEIRA	22/fev	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO					
QUINTA- FEIRA	23/fev	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CARÁ COZIDO / SALADA DE ABOBRINHA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESHIADO C/ CENOURA					
SEXTA- FEIRA	24/fev	IOGURTE C/ CEREAL / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACETGA /	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO					
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		947,62	38,38	16,27	161,91	410,18	5,75	402,32	14,30

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

Departamento de Nutrição

SEMECTI

Aprovação

 Bruno Viçente Santos
 Nutricionista
 CRN3 21.549 30/01/23

Elaboração:

 Bruno Viçente Santos
 Nutricionista
 CRN3 44.106

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC



CARDÁPIO INTEGRAL

FEVEREIRO / 2023

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

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

5ª SEMANA									
SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço			Lanche			
SEGUNDA-FEIRA	27/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJOÃO/ MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / BATATA SAUTÉ / SALADA DE ALFACE C/ TOMATE			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA			
TERÇA-FEIRA	28/fev	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA / BETERABA COZIDA			LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA			
QUARTA-FEIRA	1/mar	IOGURTE C/ PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE DE PERNIL C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE PEPINO			SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA			
QUINTA-FEIRA	2/mar	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E ACELGA FATIADA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA			LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA			
SEXTA-FEIRA	3/mar	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO COM VINAGRETE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO			IOGURTE C/ PÃO DE FORMA C/ REQUEIJOÃO / MELANCIA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1075,39	40,00	24,00	176,00	449,19	5,57	295,84	16,04

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Bruna Viégas Senios
Nutricionista
CRN3 40406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Receita: Rita de Cássia
Nutricionista
CRN3 21.549
30/01/23



CARDÁPIO INTEGRAL - PARQUE

FEVEREIRO / 2023

Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses
Período Integral - 08:00 hs às 17:00 hs

1ª SEMANA									
SEMANA	DATA	Desjejum	Período Integral - 08:00 hs às 17:00 hs				Almoço		Lanche
SEGUNDA-FEIRA	30/jan	RECESSO						RECESSO	RECESSO
TERÇA-FEIRA	31/jan	RECESSO						RECESSO	RECESSO
QUARTA-FEIRA	1/fev	ACOLHIMENTO						ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO
QUINTA-FEIRA	2/fev	ACOLHIMENTO						ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO
SEXTA-FEIRA	3/fev	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					SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HOT DOG C/ CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrat o (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)	
6 - 10 anos	1158,37	41,21	23,28	195,99	578,48	6,27	386,30	24,95	

2ª SEMANA								
SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço			Lanche		
SEGUNDA-FEIRA	6/fev	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ/ PÃO BISNAGUINHA COM REQUEIJO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO			SUCO DE MARACUJÁ/ PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA		
TERÇA-FEIRA	7/fev	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / SALADA DE BATATA COZIDA / BETERRAÇA COZIDA			LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA		
QUARTA-FEIRA	8/fev	IOGURTE COM CEREAL/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA			SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA		
QUINTA-FEIRA	9/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE HOT DOG C/REQUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABORBINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA/			IOGURTE / BOLINHO DE COCO / BANANA		
SEXTA-FEIRA	10/fev	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM MARGARINA / MAMÃO (RPV)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO (RPV)			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA (RPV)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrat o (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1073,14	38,88	25,03	173,09	480,36	5,66	375,42	31,18

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração: Brunna Vilela Santos
Nutricionista
CRNS 94006

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Revisão:
Nutricionista
CRNS 21.545
30/01/23



CARDÁPIO INTEGRAL - PARQUE
Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses
Período Integral - 08:00 hs às 17:00 hs

FEVEREIRO / 2023

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
SEGUNDA-FEIRA	13/fev	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA	ARROZ / FEIJOÃO / CARNE ISCA / INHAME COZIDO / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUEIR / CARNE MOIDA / ACELGA FATIADA				
TERÇA-FEIRA	14/fev	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJOÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO / MAÇA				
QUARTA-FEIRA	15/fev	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO / MAMÃO	ARROZ / FEIJOÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA				
QUINTA-FEIRA	16/fev	LEITE C/ CAFÉ / PÃO HOT DOG C/ MARGARINA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO / MAÇA				
SEXTA-FEIRA	17/fev	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA	ARROZ / FEIJOÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUEIR C/ CARNE MALUÇA E CENOURA RALADA				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1076,20	39,00	28,00	166,00	487,33	5,22	301,03	28,64

4ª SEMANA								
SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço			Lanche		
SEGUNDA-FEIRA	20/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			PONTO FACULTATIVO		
TERÇA-FEIRA	21/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			PONTO FACULTATIVO		
QUARTA-FEIRA	22/fev	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO	FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO			FUNCIONAMENTO ADMINISTRATIVO		
QUINTA-FEIRA	23/fev	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE HAMBURGUER C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJOÃO / CARNE CUBOS / CARÁ COZIDO / SALADA DE ABOBRINHA			LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO		
SEXTA-FEIRA	24/fev	IOGURTE C/ CEREAL / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA /			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrat o (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	969,58	37,16	13,13	175,69	225,27	5,73	398,24	12,16

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

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Aprovação

Elaboração: Brunna Vilela Santos
Nutricionista

Renata Ribeiro de Carvalho
Nutricionista

30/01/23

CRN3 44106



CARDÁPIO INTEGRAL
Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses
Período Integral - 08:00 hs às 17:00 hs

FEVEREIRO / 2023

5ª SEMANA									
SEMANA	DATA	Desjejum		Almoço			Lanche		
SEGUNDA-FEIRA	27/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO/ MAÇÃ		ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA EM CUBOS C/ MOLHO / BATATA SAUTÉ / SALADA DE ALFACE C/ TOMATE			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUEIR C/ PERNIL E CENOURA RALADA		
TERÇA-FEIRA	28/fev	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA		ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA / BETERRABA COZIDA			IOGURTE C/ PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJO / MELANCIA		
QUARTA-FEIRA	1/mar	IOGURTE C/ PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA / BANANA		ARROZ/ FEIJÃO / CARNE DE PERNIL C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE PEPINO			SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESEIADO E CENOURA RALADA		
QUINTA-FEIRA	2/mar	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJO		MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESEIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA			LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA		
SEXTA-FEIRA	3/mar	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA		ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO COM VINAGRETE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUEIR C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrat o (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos		1042,03	38,00	27,00	162,00	491,93	4,97	298,57	15,75

Aprovação

Renata Ribeiro Caramelo
Nutricionista
CRN3 21.549

Departamento de Nutrição

SEMECTI

Elaboração:

Brunna Vilela Santos
Nutricionista
CRN3 14406

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

30/01/23