

CARDÁPIO BERÇÁRIO

JUNHO / 2022

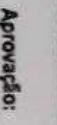
Ensino Infantil de 0 a 3 meses somente Fórmula Infantil 1 - 4 vezes ao dia

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 18:00 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/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
	TERÇA-FEIRA	7/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
	QUARTA-FEIRA	8/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
	QUINTA-FEIRA	9/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
	SEXTA-FEIRA	10/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)					Vitamina C (mg)			
FAZDA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)		
4 - 6 meses	497,08	11,00	25,00	59,00	364,44	5,30	596,57	130,34	
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	13/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
	TERÇA-FEIRA	14/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
	QUARTA-FEIRA	15/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
	QUINTA-FEIRA	16/jun	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO				
	SEXTA-FEIRA	17/jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)									Vitamina C (mg)
FAZDA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)		
4 - 6 meses	496,21	11,00	25,00	59,00	363,68	5,29	593,89	117,82	

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

Aprovação:  Departamento de Nutrição SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição ZAMPTEC

Maria Iziane O. Kiatkawa Nutricionista

CRN-3 53796

CARDÁPIO BERÇÁRIO

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

JUNHO / 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

Ensino Infantil de 4 a 6 meses

3ª SEMANA									
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/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	21/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				PAPA DE MAÇÃ		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	22/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				PAPA DE MAMÃO		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	23/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 2				PAPA DE MAÇÃ		FORMULA LACTEA INFANTIL 2
SEXTA-FEIRA	24/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3				PAPA DE MAMÃO		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	493,96	11,00	25,00	58,00	363,99	5,28	514,33	118,83	
4ª SEMANA									
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/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	28/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				PAPA DE MAÇÃ		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	29/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				PAPA DE MAMÃO		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	30/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				PAPA DE BANANA		FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	1/jul	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				PAPA DE MAÇÃ		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	497,93	11,00	25,00	59,00	362,61	5,29	510,65	118,07	

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

Aprovação:

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izabelle O. Kitakawa

Nutricionista

CRN-3 53796

01/06/22

CARDAPIO BERÇARIO

Ensino Infantil de 6 a 8 meses

JUNHO / 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	Dejejum = 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
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / CARA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMAO	SOPA DE LEGUMES (MACARRAO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU)
	TERÇA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRAO C/ FRANGO / ABOBRINHA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
	QUARTA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNES ISCA / CENOURA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMAO	SOPA DE MACARRAO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA
	QUINTA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEUJO / FRANGO / CHUCHU / BATATA DOCE)
	SEXTA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE ISCA / CENOURA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE MOIDA / ABOBORA / BATATA)
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRAO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE ISCA / ABOBRINHA / BATATA)
	QUARTA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMAO	SOPA DE MACARRAO C/ CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU
	QUINTA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	SEXTA-FEIRA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRAO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE ISCA / ABOBRINHA / BATATA)
	QUARTA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMAO	SOPA DE MACARRAO C/ CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU
	QUINTA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	SEXTA-FEIRA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRAO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / CARNE ISCA / ABOBRINHA / BATATA)
	QUARTA-FEIRA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEUJO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMAO	SOPA DE MACARRAO C/ CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU
	QUINTA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	SEXTA-FEIRA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
554,49	22,70	22,00	79,00	388,42	9,80	664,97	72,50

* Todas as tabelas, seguras e corretas em relação à saúde

Assinatura

Renata Ribeiro

Responsável da Marinha

Assinatura

Responsável da Marinha

Maria Izabelle O. Kitakawa

Nutricionista

CRN-3-53796

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 6 a 8 meses

JUNHO / 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

MANA	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/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE ISCA / CARÁ / ABOBORA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANIA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)			
TERÇA-FEIRA	21/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)			
QUARTA-FEIRA	22/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA)			
QUINTA-FEIRA	23/jun	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	24/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / CARÁ)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)								
MANA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
5 - 8 Meses	606,54	24,00	21,00	81,00	394,78	7,16	427,81	74,15
MANA	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/jun	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/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA)			
QUARTA-FEIRA	29/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CENOURA / ABOBRINHA			
QUINTA-FEIRA	30/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / MANDIOCA)			
SEXTA-FEIRA	1/jul	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)								
MANA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
5 - 8 Meses	588,23	22,00	21,00	78,00	392,02	6,98	414,45	64,41

* Todos os alimentos, seguintes cardápio devem conter salada

Assinatura:

Renato Ribeiro de Oliveira

Departamento de Nutrição

SINACTI

Matrícula:

Departamento de Nutrição

UAB/ITEC

Maria Izidiane O. Kitakawa

Nutricionista

CRN-3-53795

01/06/22

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/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU)			
TERÇA-FEIRA	7/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ FRANGO / ABOBRINHA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)			
QUARTA-FEIRA	8/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNES ISCA / CENOURA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA			
QUINTA-FEIRA	9/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA DOCE)			
SEXTA-FEIRA	10/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / BATATA)			
1ª SEMANA								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	670,30	27,00	22,00	92,00	404,53	7,84	642,12	72,12
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/jun	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/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA / BATATA)			
QUARTA-FEIRA	15/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU)			
QUINTA-FEIRA	16/jun	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
SEXTA-FEIRA	17/jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO			
2ª SEMANA								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	643,29	25,00	22,00	86,00	393,83	7,26	685,18	72,20
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)								

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)

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

Aprovação:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izabela O. Kiliakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

JUNHO / 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	Café-leite = 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	20/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE ISCA / CARÁ / ABOBORA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
2ª SEMANA	21/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
3ª SEMANA	22/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA)
4ª SEMANA	23/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA
5ª SEMANA	24/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / CARÁ)
6ª SEMANA	25/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
7ª SEMANA	26/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA)
8ª SEMANA	27/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CENOURA / CHUCHU
9ª SEMANA	28/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / MANDIOCA)
10ª SEMANA	29/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA)
11ª SEMANA	30/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA)
12ª SEMANA	1/jul	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)

FAZÇA ETIQUETA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	655,31	27,20	22,00	88,00	400,51	7,62	618,72	98,41

* Todos os alimentos, legumes, verduras ou temperos devem conter SALSA

Assinatura:

Departamento de Nutrição
SABER

Elaborado por:

Departamento de Nutrição
ZAMPETEC

Assinatura:

Ketallu Ribeiro Coelaro
Nutricionista
CRN 3-549

Martine O. Kikawa
Nutricionista
CRN-3-53795

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/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BOLINHO CHOCOLATE	SOPA DE LEGUMES (MACARÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU) / MAMÃO
TERÇA-FEIRA	7/jun	COMPOSTO LACTEO / CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE CAJU	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	CANUA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / SALADA DE FRUTA
QUARTA-FEIRA	8/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / SALADA DE CENOURA COZIDA COM CHUCHU / LARANJA	VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO AGUA E SAL / BANANA	MACARÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE MARACUJÁ
QUINTA-FEIRA	9/jun	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO	MINGAU DE ARROZ / SALADA DE FRUTA	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA
SEXTA-FEIRA	10/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA E QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBORA COZIDA / ESCAROLA REFOGADA / MELANCIA
1ª SEMANA					
REFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - Média Semanal					
FALDA ETÁRIA DE 1 A 3 ANOS	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)
	898,45	35,00	20,00	149,00	296,79
					Ferro (mg)
					5,39
					Retinol (mcg)
					33,35
					vitamina C (mg)
					46,30
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/jun	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE MANJÁ	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANUA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
TERÇA-FEIRA	14/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	MACARÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / ACELGA REFOGADA / BANANA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO AGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBRINHA REF. / SALADA DE PEPINO
QUARTA-FEIRA	15/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE / SALADA DE ESCAROLA / MAÇA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	16/jun	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
SEXTA-FEIRA	17/jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
2ª SEMANA					
FALDA ETÁRIA DE 1 A 3 ANOS	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)
	891,85	35,00	21,00	139,00	359,62
					Ferro (mg)
					3,87
					Retinol (mcg)
					242,48
					vitamina C (mg)
					34,20

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - Média Semanal

* Todos os alimentos, legumes cortados ou ralados devem conter salmão

Assinatura

Maria Izabela de Mello
 Nutricionista

Responsável da Unidade

RECEBIDO

Assinatura

Responsável da Unidade

ZAMPET

Maria Izabela de Mello
 Nutricionista

CRN-3 53796

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:30 hs às 08:30 hs	Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
SEGUNDA-FEIRA	20/jun	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	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / BANANA
TERÇA-FEIRA	21/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURE DE BATATA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) / MAMÃO
QUARTA-FEIRA	22/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE	MINGAU DE AVEIA / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS MEXIDOS C/ TOMATE E QUEIJO / SALADA DE ALFACE / SUCO DE MARACUJÁ
QUINTA-FEIRA	23/jun	VITAMINA DE MAÇA C/ MAMÃO / BISCOITO LETE / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FIGADO C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO
SEXTA-FEIRA	24/jun	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 / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA / MELANCIA
3ª SEMANA					
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - 1ª Semana					
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Caldo (mg)
1 ano a 3 anos	526,51	35,00	20,00	151,00	318,79
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:30 hs às 08:30 hs	Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
SEGUNDA-FEIRA	27/jun	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO / MAÇA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
TERÇA-FEIRA	28/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO
QUARTA-FEIRA	29/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	30/jun	MINGAU DE ARROZ / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / 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	1/jul	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - 2ª Semana					
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Caldo (mg)
1 ano a 3 anos	530,35	36,00	21,00	149,00	321,79
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:30 hs às 08:30 hs	Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
SEGUNDA-FEIRA	27/jun	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO / MAÇA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
TERÇA-FEIRA	28/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO
QUARTA-FEIRA	29/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	30/jun	MINGAU DE ARROZ / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / 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	1/jul	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - 3ª Semana					
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Caldo (mg)
1 ano a 3 anos	530,35	36,00	21,00	149,00	321,79
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:30 hs às 08:30 hs	Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
SEGUNDA-FEIRA	27/jun	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO / MAÇA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
TERÇA-FEIRA	28/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO
QUARTA-FEIRA	29/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	30/jun	MINGAU DE ARROZ / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / 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	1/jul	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - 4ª Semana					
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Caldo (mg)
1 ano a 3 anos	530,35	36,00	21,00	149,00	321,79
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:30 hs às 08:30 hs	Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
SEGUNDA-FEIRA	27/jun	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO / MAÇA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
TERÇA-FEIRA	28/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO
QUARTA-FEIRA	29/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	30/jun	MINGAU DE ARROZ / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / 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	1/jul	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA

* Todos os alimentos, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA

Assinatura: **Roberto Queiroz**
 Nutricionista

Departamento de Nutrição
 FIMACTI

Elaborado:

Departamento de Nutrição
 ZAMPETEC

Maria Izabela P. Antunes
 Nutricionista

CRN-3-53795

CARDÁPIO LANCHE

JUNHO / 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 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	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	LEITE C/ CAFÉ / BISMAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / BANANA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / ALFACE E CENOURA / TANJERINA POKKAN
2ª SEMANA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ PATÊ DE CENOURA / MAÇA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	IOGURTE C/ CEREAL / BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
3ª SEMANA	13/jun	14/jun	15/jun	16/jun	17/jun
4ª SEMANA	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun	22/jun
5ª SEMANA	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun
6ª SEMANA	28/jun	29/jun	30/jun	1º jul	2º jul
7ª SEMANA	3º jul	4º jul	5º jul	6º jul	7º jul
8ª SEMANA	8º jul	9º jul	10º jul	11º jul	12º jul
9ª SEMANA	13º jul	14º jul	15º jul	16º jul	17º jul
10ª SEMANA	18º jul	19º jul	20º jul	21º jul	22º jul
11ª SEMANA	23º jul	24º jul	25º jul	26º jul	27º jul
12ª SEMANA	28º jul	29º jul	30º jul	31º jul	1º ago

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS	MINERAIS (mg)
4 - 5 anos	354,44	61,32	11,47	5,81	2,80	A (µg) 85,04 C (mg) 16,15	Ca 108,02 Fe 0,33 Mg 18,42 Zn 0,51
6 - 10 anos	381,83	65,16	12,67	7,94	3,03	A (µg) 150,10 C (mg) 17,05	Ca 182,27 Fe 0,36 Mg 24,82 Zn 0,54
> 15 anos	508,86	86,90	18,43	9,82	3,10	A (µg) 88,13 C (mg) 17,09	Ca 220,71 Fe 0,50 Mg 26,23 Zn 0,60
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
	13/jun	14/jun	15/jun	16/jun	17/jun		
2ª SEMANA	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun	22/jun		
3ª SEMANA	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun		
4ª SEMANA	28/jun	29/jun	30/jun	1º jul	2º jul		
5ª SEMANA	3º jul	4º jul	5º jul	6º jul	7º jul		
6ª SEMANA	8º jul	9º jul	10º jul	11º jul	12º jul		
7ª SEMANA	13º jul	14º jul	15º jul	16º jul	17º jul		
8ª SEMANA	18º jul	19º jul	20º jul	21º jul	22º jul		
9ª SEMANA	23º jul	24º jul	25º jul	26º jul	27º jul		
10ª SEMANA	28º jul	29º jul	30º jul	31º jul	1º ago		
11ª SEMANA	3º ago	4º ago	5º ago	6º ago	7º ago		
12ª SEMANA	8º ago	9º ago	10º ago	11º ago	12º ago		
13ª SEMANA	13º ago	14º ago	15º ago	16º ago	17º ago		
14ª SEMANA	18º ago	19º ago	20º ago	21º ago	22º ago		
15ª SEMANA	23º ago	24º ago	25º ago	26º ago	27º ago		
16ª SEMANA	28º ago	29º ago	30º ago	31º ago	1º set		
17ª SEMANA	3º set	4º set	5º set	6º set	7º set		
18ª SEMANA	8º set	9º set	10º set	11º set	12º set		
19ª SEMANA	13º set	14º set	15º set	16º set	17º set		
20ª SEMANA	18º set	19º set	20º set	21º set	22º set		
21ª SEMANA	23º set	24º set	25º set	26º set	27º set		
22ª SEMANA	28º set	29º set	30º set	1º out	2º out		
23ª SEMANA	3º out	4º out	5º out	6º out	7º out		
24ª SEMANA	8º out	9º out	10º out	11º out	12º out		
25ª SEMANA	13º out	14º out	15º out	16º out	17º out		
26ª SEMANA	18º out	19º out	20º out	21º out	22º out		
27ª SEMANA	23º out	24º out	25º out	26º out	27º out		
28ª SEMANA	28º out	29º out	30º out	31º out	1º nov		
29ª SEMANA	3º nov	4º nov	5º nov	6º nov	7º nov		
30ª SEMANA	8º nov	9º nov	10º nov	11º nov	12º nov		
31ª SEMANA	13º nov	14º nov	15º nov	16º nov	17º nov		
32ª SEMANA	18º nov	19º nov	20º nov	21º nov	22º nov		
33ª SEMANA	23º nov	24º nov	25º nov	26º nov	27º nov		
34ª SEMANA	28º nov	29º nov	30º nov	1º dez	2º dez		
35ª SEMANA	3º dez	4º dez	5º dez	6º dez	7º dez		
36ª SEMANA	8º dez	9º dez	10º dez	11º dez	12º dez		
37ª SEMANA	13º dez	14º dez	15º dez	16º dez	17º dez		
38ª SEMANA	18º dez	19º dez	20º dez	21º dez	22º dez		
39ª SEMANA	23º dez	24º dez	25º dez	26º dez	27º dez		
40ª SEMANA	28º dez	29º dez	30º dez	31º dez	1º jan		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS	MINERAIS (mg)
4 - 5 anos	344,89	63,92	9,42	4,63	3,03	A (µg) 116,06 C (mg) 8,99	Ca 125,55 Fe 0,55 Mg 19,84 Zn 1,48
6 - 10 anos	375,06	71,47	10,80	5,11	3,45	A (µg) 119,14 C (mg) 11,00	Ca 182,50 Fe 0,75 Mg 20,62 Zn 1,53
> 15 anos	450,85	84,65	13,55	6,45	3,99	A (µg) 122,47 C (mg) 11,29	Ca 227,79 Fe 0,88 Mg 23,31 Zn 1,89

Aprovação

Departamento de Nutrição

SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

Renata Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 21.549

02/06/22

Maria Iziane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

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							
	20/jun	21/jun	22/jun	23/jun	24/jun							
3ª SEMANA	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAÇA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ CARNE MALUCA E CENOURA RALADA	CHÁ DE CAMOMILA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MELANCIA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ PATÊ DE FRANGO DESFIADO E CENOURA /MAÇA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA							
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)												
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)				
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn	
	4 - 5 anos	301,36	57,18	7,44	4,76	2,18	97,91	2,65	78,97	0,35	9,70	0,61
	6 - 10 anos	343,89	65,44	8,51	5,34	2,44	120,88	3,47	90,11	0,37	7,04	0,64
> 15 anos	441,91	80,70	11,77	8,01	2,18	108,80	4,08	113,93	0,51	8,68	0,88	
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
	27/jun	28/jun	29/jun	30/jun	1/jul	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)				
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn	
	4 - 5 anos	332,05	60,39	9,91	5,23	2,33	76,23	18,12	133,85	0,34	22,39	0,91
	6 - 10 anos	383,71	69,40	12,86	6,17	3,41	79,92	18,22	197,17	0,60	22,47	0,99
> 15 anos	472,74	81,88	16,34	8,97	4,06	130,49	18,89	228,34	0,70	26,08	1,17	
4ª SEMANA	IOGURTE COM CEREAL / MAÇA	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HOT / FRANGO DESFIADO / REPOLHO FATIADO / MELANCIA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / TANJERINA PONKAN	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / REPOLHO FATIADO E CENOURA FATIADA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/MARGARINA/ BANANA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						

Aprovação:

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Renata Ribeiro Cardoso
Nutricionista

02/06/22

Maria Izabelle O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3-53796

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	6/jun	SUCO DE MARACUJÁ/ PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA REFOGADA / ACELGA REFOGADA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA
TERÇA-FEIRA	7/jun	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE CENOURA	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA
QUARTA-FEIRA	8/jun	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA/ MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO COM TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ESCAROLA	SUCO DE MARACUJÁ/ PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA
QUINTA-FEIRA	9/jun	SUCO DE CAJU/ PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / BANANA
SEXTA-FEIRA	10/jun	LEITE COM CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO / ALFACE E CENOURA / TANGERINA POMMAN	ARROZ / FEIJÃO / FIGADO C/ TOMATE / BATATA COZIDA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO
2ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	13/jun	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ/ PÃO DE FORMA COM PATÊ DE CENOURA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO PRETO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA
TERÇA-FEIRA	14/jun	SUCO DE MARACUJÁ/ PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / SALADA DE BATATA COZIDA / BETERRABA COZIDA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO/ MELANCIA
QUARTA-FEIRA	15/jun	IOGURTE COM CEREAL/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / CARÁ COZIDO / SALADA DE ACELGA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG PATÊ DE FRANGO DESFIADO C/ CENOURA RALADA
QUINTA-FEIRA	16/jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO
SEXTA-FEIRA	17/jun	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)				
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
6 - 10 anos	1103,84	182,54	34,71	24,34
FAIXA ETÁRIA	Fibras (g)	Água (L)	Ácido Úrico (mg)	Ácido Fólico (µg)
6 - 10 anos	11,48	5,26,37	18,58	386,30
FAIXA ETÁRIA	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	
6 - 10 anos	3,63	110,44	3,64	

Aprovação

Departamento de Nutrição

SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

Renata Ribeiro Cuelun
Nutricionista
CRN3 21.549

02/06/22

Maria Iziane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

CARDÁPIO INTEGRAL

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

JUNHO / 2022

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

3ª SEMANA									
SEMANA	DATA	Desjejum			Almoço			Lanche	
SEGUNDA-FEIRA	20/jun	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAÇA			ARROZ / FEIJÃO PRETO / CARNE ISCA / CARÁ COZIDO / SALADA DE PEPINO			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / ACELGA FATIADA	
TERÇA-FEIRA	21/jun	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG C/ CARNE MALUCA E CENOURA RALADA			ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO			LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	
QUARTA-FEIRA	22/jun	CHÁ DE CAMOMILA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MELANCIA			ARROZ / FEIJÃO PRETO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA/ SALADA DE ACELGA			LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ PATÊ DE CENOURA / BANANA	
QUINTA-FEIRA	23/jun	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ PATÊ DE FRANGO DESFIADO C/ CENOURA / MAÇA			MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO			IOGURTE / BOLINHO DE COCO/ MELANCIA	
SEXTA-FEIRA	24/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA			ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA			LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (1ª Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)	
6 - 10 anos	1049,73	174,53	35,64	21,48	24,59	A (µg) 538,72	C (mg) 18,32	Ca 322,05	Fe 4,18
									Mg 113,65
									Zn 4,25
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (2ª Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)	
6 - 10 anos	957,74	156,50	39,31	19,39	12,28	A (µg) 432,15	C (mg) 19,00	Ca 351,72	Fe 3,56
									Mg 107,62
									Zn 3,85

4ª SEMANA									
SEMANA	DATA	Desjejum			Almoço			Lanche	
SEGUNDA-FEIRA	27/jun	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MAÇA			ARROZ / FEIJÃO PRETO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO			IOGURTE C/ CEREAL / MELANCIA	
TERÇA-FEIRA	28/jun	SUCO DE LIMÃO /PÃO DE HOT / FRANGO DESFIADO / REPOLHO FATIADO / MELANCIA			ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERABA			LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	
QUARTA-FEIRA	29/jun	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO			ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / MANDIOCA COZIDA			SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / TANGERINA PINKAN	
QUINTA-FEIRA	30/jun	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBUGUER C/ CARNE MOIDA / REPOLHO FATIADO E CENOURA RALADA			POLENTA / FRANGO DESFIADO AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE PEPINO			SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA / MAÇA	
SEXTA-FEIRA	1/jul	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA COM MARGARINA / BANANA			MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA /			LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (1ª Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)	
6 - 10 anos	957,74	156,50	39,31	19,39	12,28	A (µg) 432,15	C (mg) 19,00	Ca 351,72	Fe 3,56
									Mg 107,62
									Zn 3,85

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

Aprovação: 
 Departamento de Nutrição SEMECTI
 Elaboração:
 Departamento de Nutrição ZAMPTEC
 Maria Izabela B. Kikakawa
 Nutricionista
 CRN-3 53796

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

JUNHO / 2022

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	6/jun ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / ACELGA REFOGADA / MELANCIA	7/jun MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE CENOURA	8/jun ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ESCAROLA / MAÇA	9/jun ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / BANANA	10/jun ARROZ / FEIJÃO / FIGADO C/ TOMATE / BATATA COZIDA / TANJERINA PONKAN
2ª SEMANA	13/jun ARROZ / FEIJÃO PRETO / COXA E SOBRECOPA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO /	14/jun ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / SALADA DE BATATA COZIDA / BETERABA COZIDA	15/jun ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / CARÁ COZIDO / SALADA DE ACELGA / BANANA	16/jun FERIADO	17/jun PONTO FACULTATIVO
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)
4 - 5 anos	316,54	52,88	16,27	4,54	6,38
6 - 10 anos	361,24	60,87	18,69	4,88	7,35
> 15 anos	489,83	78,87	25,66	8,07	9,03
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)
4 - 5 anos	316,54	52,88	16,27	4,54	6,38
6 - 10 anos	361,24	60,87	18,69	4,88	7,35
> 15 anos	489,83	78,87	25,66	8,07	9,03
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)
4 - 5 anos	380,49	59,21	14,77	9,40	8,42
6 - 10 anos	420,37	67,27	16,45	9,50	9,83
> 15 anos	513,81	85,30	22,60	9,13	12,08

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Renata Ribeiro Coelano
Nutricionista
CRN3 21.549

Maria Iziane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

CARDÁPIO REFEIÇÃO

JUNHO / 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	20/jun ARROZ / FEIJÃO PRETO / CARNE ISCA / CARÁ COZIDO /SALADA DE PEPINO/ MAÇA	21/jun ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	22/jun ARROZ / FEIJÃO PRETO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	23/jun MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	24/jun ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA / BANANA						
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)										
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	319,69	52,47	15,97	5,10	6,79	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	383,49	62,88	17,75	7,66	12,43	204,78	14,49	44,86	2,65	68,71	2,41
> 15 anos	482,15	78,76	24,14	7,83	10,10	155,73	18,20	56,08	4,26	81,12	2,15
						247,94	28,29	77,34	4,02	105,07	4,03
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		
4ª SEMANA	27/jun ARROZ / FEIJÃO PRETO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	28/jun ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERABA COZIDA/ MAÇA	29/jun ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA /MANDIOCA COZIDA / TANJERINA PONKAN	30/jun POLENTA / FRANGO DESIADO AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE PEPINO	1/jul MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / BANANA						
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)										
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	333,82	51,71	15,20	7,56	6,27	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	364,10	57,98	18,20	6,70	7,24	155,24	31,25	59,49	2,47	69,62	1,62
> 15 anos	450,29	75,41	23,49	10,62	8,95	172,46	27,37	54,79	2,78	81,70	2,06
						215,81	31,38	92,51	3,50	101,91	2,46

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Renata Roberto Guterres
Nutricionista

02/06/22

Maria Iziane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796