

CARDÁPIO INTEGRAL

MAIO / 2022

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

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

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	2/mai	IOGURTE / PÃO DE HOT C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA
TERÇA-FEIRA	3/mai	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUEIR C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / FIGADO C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA
QUARTA-FEIRA	4/mai	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE CHUCHU	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUEIR C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA
QUINTA-FEIRA	5/mai	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO / MAÇÃ
SEXTA-FEIRA	6/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA
FAIXA ETÁRIA 6 - 10 anos		Energia (Kcal) 1011,55 Carboidratos (g) 165,51 Proteínas (g) 38,63 Lípidos (g) 21,67 Fibras (g) 10,14 VITAMINAS A (µg) 1136,17 C (mg) 26,36 Ca (mg) 391,2 Fe (mg) 4,08 Mg (mg) 116,78 Zn (mg) 4,15	44632	MINERAIS (mg)
2ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	9/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUEIR C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA
TERÇA-FEIRA	10/mai	IOGURTE COM CEREAL / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇÃ
QUARTA-FEIRA	11/mai	SUCO DE LARANJA / PÃO DE HAMBURGUEIR C/ CARNE MOIDA E CENOURA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MELANCIA
QUINTA-FEIRA	12/mai	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXICO C/ QUEIJO / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERABA COZIDA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE FORMA COM QUEIJO
SEXTA-FEIRA	13/mai	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	IOGURTE / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAMÃO
FAIXA ETÁRIA 6 - 10 anos		Energia (Kcal) 991,94 Carboidratos (g) 163,55 Proteínas (g) 36,76 Lípidos (g) 21,22 Fibras (g) 11,59 VITAMINAS A (µg) 451,92 C (mg) 35,93 Ca (mg) 412,88 Fe (mg) 3,8 Mg (mg) 113,54 Zn (mg) 4,29	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)	MINERAIS (mg)

Aprovação

Renildo Ribeiro Carilho
Nutricionista
CRM 21.549

SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Marcos Vinícius O. Kiriakova
Nutricionista
CRM 3.53796

CARDÁPIO INTEGRAL

MAIO / 2022

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

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

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
3ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	16/mai	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA COM REPOLHO FATIADO / MELANCIA
TERÇA-FEIRA	17/mai	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E REPOLHO REFOGADO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA
QUARTA-FEIRA	18/mai	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / CENOURA COZIDA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG C/ FRANGO / ACELGA FATIADA
QUINTA-FEIRA	19/mai	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE HOT DOG COM OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA
SEXTA-FEIRA	20/mai	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE FORMA COM QUEIJO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MARGARINA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)				
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
6 - 10 anos	1047,51	168,3	37,76	24,86
FIBRAS (g)				
VITAMINAS				
A (µg)				
C (mg)				
Ca (mg)				
Fe (mg)				
Mg (mg)				
Zn (mg)				
SEMANA				
DATA				
Desjejum				
SEGUNDA-FEIRA	23/mai	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE HOT COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE HAMBURGUER COM FRANGO E REPOLHO FATIADO
TERÇA-FEIRA	24/mai	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E CENOURA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO / MAÇA
QUARTA-FEIRA	25/mai	IOGURTE COM CEREAL / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE UVA / PÃO DE HOT DOG COM CARNE MOIDA E CENOURA RALADA
QUINTA-FEIRA	26/mai	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM TOMATE / BETERRABA COZIDA	IOGURTE / CEREAL / MELANCIA
SEXTA-FEIRA	27/mai	SUCO DE UVA / PÃO DE HOT COM FRANGO DESFIADO E ACELGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA	SUCO DE MANGA / PÃO DE FORMA COM QUEIJO / BANANA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)				
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
6 - 10 anos	994,42	168,06	37,36	19,26
FIBRAS (g)				
VITAMINAS				
A (µg)				
C (mg)				
Ca (mg)				
Fe (mg)				
Mg (mg)				
Zn (mg)				

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

Aprovação

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

SEMANA	DATA	Desjejum		Almoço		Lanche					
SEGUNDA-FEIRA	30/mai	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO/ MAÇA		ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO		SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATTADA					
TERÇA-FEIRA	31/mai	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATTADA		ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / SALADA DE BATATA COZIDA / BETERABA COZIDA		LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA					
QUARTA-FEIRA	1/jun	IOGURTE C/ PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA / BANANA		ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CARÁ COZIDO / SALADA DE ABOBRINHA		SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA					
QUINTA-FEIRA	2/jun	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG INTEGRAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA		MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ALCEGA		LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA					
SEXTA-FEIRA	3/jun	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA		ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ALFACE		IOGURTE C/ PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA					
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)											
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	1011,95	166,32	36,93	22,25	11,28	480,35	21,84	389,83	3,8	112,14	4,52

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTec

Rafaela Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN-3 21.549
02/05/22

Maria Izabela O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

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

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	2/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	3/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	4/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	5/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	6/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	9/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	10/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	11/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	12/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAAP DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	13/mal FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (1ª Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS	MINERAIS (mg)
4 - 6 meses	500,33	58,42	10,48	24,97	0,58	A (µg) 395,02 C (mg) 73,27 Ca 376,49 Fg 5,63 Mg 43,32 Zn 3,64	3,63

Aprovação:
Departamento de Nutrição
SEMECTI
Nutricionista
CRN3 21.549
Elaboração:
Departamento de Nutrição
ZAMPTEC
Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

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

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	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	16/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	17/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	18/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	19/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	20/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
3ª SEMANA					
SEMANA	DATA	Dejejum = 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	23/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FUNCCIONAMENTO ADMINISTRATIVO
TERÇA-FEIRA	24/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FERIADO
QUARTA-FEIRA	25/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	PONTO FACULTATIVO
QUINTA-FEIRA	26/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	27/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
4ª SEMANA					
SEMANA	DATA	Dejejum = 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	23/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FUNCCIONAMENTO ADMINISTRATIVO
TERÇA-FEIRA	24/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FERIADO
QUARTA-FEIRA	25/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	PONTO FACULTATIVO
QUINTA-FEIRA	26/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	27/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)

Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA

PAQUETARIA	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 6 meses	502,67	59,04	10,44	24,97	0,66	356,45	74,49	375,41	5,62	43	3,33

Departamento de Nutrição

SEMECTI

Ricardo Ribeiro Cueliano

Nutricionista

CRN 31.545

Elaboração:

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

Maria Izidiane O. Silveira

Nutricionista

CRN-3 53796

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	30/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	31/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	1/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	2/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	3/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
5ª SEMANA					
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)
4 - 6 meses	500.33	58.42	10.46	24.97	0.58
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
VITAMINAS					
A (µg)					
396.02					
C (mg)					
73.27					
Ca					
376.49					
Fe					
5.63					
MINERAIS (mg)					
Mg					
43.32					
Zn					
3.64					

República do Brasil
Nutricionista
CRN 21.549

Maria Izaiara O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796



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

CamScanner

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

5ª SEMANA												
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs						Lanche = 15:00 hs às 15:30 hs	Jantar = 18:00 hs às 18:30 hs		
SEGUNDA-FEIRA	16/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / ABOBRINHA						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / BATATA)		
TERÇA-FEIRA	17/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS/ BATATA / CENOURA)						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)		
QUARTA-FEIRA	18/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BETERABA)						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA/ CHUCHU)		
QUINTA-FEIRA	19/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA / CENOURA)						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA		
SEXTA-FEIRA	20/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO/ ABOBORA / BATATA)						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)												
Faixa Etária	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)		Fibras (g)		A (mg)		C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
6 - 8 Meses	610,97	85,26	26,25	18,37	5,62	348,54	69,99	392,25	7,68	70,86	5,49	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)												
Faixa Etária	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)		Fibras (g)		A (mg)		C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
6 - 8 Meses	678,81	88,58	25,84	19,02	6,51	361,79	79,18	399,33	7,83	85,21	5,49	

6ª SEMANA												
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs						Lanche = 15:00 hs às 15:30 hs	Jantar = 18:00 hs às 18:30 hs		
SEGUNDA-FEIRA	23/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / ABOBORA)						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BETERABA / CHUCHU)		
TERÇA-FEIRA	24/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / CARÁ)						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / MANDIOCA)		
QUARTA-FEIRA	25/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / ABOBORA						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) /		
QUINTA-FEIRA	26/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBRINHA)						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / CHUCHU		
SEXTA-FEIRA	27/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CARÁ / CENOURA)						FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)												
Faixa Etária	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)		Fibras (g)		A (mg)		C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
6 - 8 Meses	678,81	88,58	25,84	19,02	6,51	361,79	79,18	399,33	7,83	85,21	5,49	

5ª SEMANA																
SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 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	30/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA)				FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MELÃO			PAPA SALGADA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)					
TERÇA-FEIRA	31/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU				FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA			PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBRINHA / ABOBORA)					
QUARTA-FEIRA	1/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / CARÁ)				FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO			SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU					
QUINTA-FEIRA	2/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA / ABOBRINHA / MANCOCOA)				FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA			SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)					
SEXTA-FEIRA	3/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2		PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / CENOURA)				FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO			PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / BATATA)					
PAPA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)		Lípidos (g)		Fibras (g)		VITAMINAS			MINERAIS (mg)			
8 a 12 Meses		640,3	89,4	25,93		(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)		C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
						19,89	9,92	779,85	91,82				432,03	8,4	107,26	6,88

Renato Ribeiro Cadelaro
Nutricionista
CRM 21.549
02/03/22

Maria Izziene O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

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 = 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche = 15:00 hs às 15:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
SEGUNDA-FEIRA	2/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
TERÇA-FEIRA	3/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBRINHA / ABOBORA)
QUARTA-FEIRA	4/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU
QUINTA-FEIRA	5/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA / ABOBRINHA / MANDIOCA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
SEXTA-FEIRA	6/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / BATATA)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS	MINERAIS (mg)
8 a 12 Meses	662,82	100,2	27,54	16,87	7,37	A (µg) 656,06 C (mg) 84,3	Ca 404,66 Fe 8,51 Mg 108,05 Zn 6,97

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche = 15:00 hs às 15:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
SEGUNDA-FEIRA	9/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU
TERÇA-FEIRA	10/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CHUCHU / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
QUARTA-FEIRA	11/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / ABOBORA
QUINTA-FEIRA	12/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / MANDIOCA)
SEXTA-FEIRA	13/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA COZIDA / ABOBRINHA)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS	MINERAIS (mg)
8 a 12 Meses	683,25	103,67	28,83	17,03	7,35	A (µg) 606,66 C (mg) 66,77	Ca 401,36 Fe 8,5 Mg 117,96 Zn 6,4

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

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

MAIO/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 = 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche = 15:00 hs às 16:00 hs	Jantar = 18:00 hs às 19:00 hs
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	16/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / ABOBRINHA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / BATATA)
	TERÇA-FEIRA	17/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
	QUARTA-FEIRA	18/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BETERABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / CHUCHU)
	QUINTA-FEIRA	19/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA
	SEXTA-FEIRA	20/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	16/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / ABOBRINHA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / BATATA)
	TERÇA-FEIRA	17/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
	QUARTA-FEIRA	18/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BETERABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / CHUCHU)
	QUINTA-FEIRA	19/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA
	SEXTA-FEIRA	20/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	16/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / ABOBRINHA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / BATATA)
	TERÇA-FEIRA	17/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
	QUARTA-FEIRA	18/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BETERABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / CHUCHU)
	QUINTA-FEIRA	19/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA
	SEXTA-FEIRA	20/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	16/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / ABOBRINHA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / BATATA)
	TERÇA-FEIRA	17/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
	QUARTA-FEIRA	18/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BETERABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / CHUCHU)
	QUINTA-FEIRA	19/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA
	SEXTA-FEIRA	20/mar FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS	MINERAIS (mg)
8 a 12 Meses	676,98	101,69	29,46	16,93	7,58	A (µg) 694,13 C (mg) 74,84	Ca 403,75 Fe 8,67 Mg 116,53 Zn 6,72

Almoço = 12:00 hs às 13:00 hs

Lanche = 15:00 hs às 16:00 hs

Jantar = 18:00 hs às 19:00 hs

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS	MINERAIS (mg)
8 a 12 Meses	682,82	102,68	29,59	17,08	7,49	A (µg) 615,44 C (mg) 83,49	Ca 407,66 Fe 8,36 Mg 109,37 Zn 6,38

* Todos os alimentos, ingredientes e aditivos devem conter SALTAS

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hr às 08:30 hr	Almoço = 10:00 hr às 11:00 hr	Lanche = 13:00 hr às 13:30 hr	Jantar = 18:00 hr às 18:30 hr
SEGUNDA-FEIRA	30/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
TERÇA-FEIRA	31/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBRINHA / ABOBORA)
QUARTA-FEIRA	1/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU
QUINTA-FEIRA	2/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA / ABOBRINHA / MANCIOCA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
SEXTA-FEIRA	3/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / BATATA)
5ª SEMANA					
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)
8 a 12 Meses	562,82	100,2	27,54	16,87	7,37
VITAMINAS					
A (µg)					
655,06					
C (mg)					
84,3					
Ca					
404,66					
Fe					
8,51					
MINERAIS (mg)					
Mg					
108,05					
Zn					
4,97					


 Renata Roberto Caciato
 Nutricionista
 CRN-3 21.549

02/05/22

Maria Iziane O. Kinkawa
 Nutricionista
 CRN-3 53796



CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 1 ano e 3 anos e 11 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

MAIO/2022

SEMANA	DATA	Dejejum = 08:00 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	2/mai	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE BETERABA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
TERÇA-FEIRA	3/mai	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOUHO REFOGADO / MELANCA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBRINHA TANIEIRINA
QUARTA-FEIRA	4/mai	COMPOSTO LACTEO C/ CEREAL / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAU	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE CENOURA COZIDA / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	5/mai	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MARIA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	MINGAU DE MILHO / SALADA DE FRUTA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
SEXTA-FEIRA	6/mai	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / MAÇÃ	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BATATA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)					
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)
DE 1 A 3 ANOS	997,98	164,35	39,4	20,33	55,01
				A (ue)	C (me)
				555,2	43,72
				Ca	Fa
				357,39	5,4
				Mg	Zn
				101,52	1,88
SEMANA	DATA	Dejejum = 08:00 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	9/mai	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / SALADA DE ACELGA	MINGAU DE ARROZ / SALADA DE FRUTA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU)
TERÇA-FEIRA	10/mai	COMPOSTO LACTEO / CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOUHO / SUCO DE CAU	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / BISNAGUINHA COM MARGARINA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) BANANA
QUARTA-FEIRA	11/mai	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ABOBRINHA / LARANJA	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA COM MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOUHO
QUINTA-FEIRA	12/mai	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / MELANCA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / SUCO DE UVA
SEXTA-FEIRA	13/mai	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BOLINHO DE LARANJA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CENOURA COZIDA / REPOUHO REFOGADO
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)					
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)
DE 1 A 3 ANOS	1031,18	171,66	41,12	20,01	142,4
				A (ue)	C (me)
				611,78	51,78
				Ca	Fa
				368,05	4,82
				Mg	Zn
				108,77	1,23

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

Responsável: **Renata Ribeiro Caetano** Nutricionista
 Departamento de Nutrição: **RENATA**
 Responsável: **Renata Ribeiro Caetano** Nutricionista
 Departamento de Nutrição: **RENATA**
 Responsável: **Maria Iziane O. Kiriakou** Nutricionista
 Departamento de Nutrição: **ZAMPETEX**
 CRN-3 53796

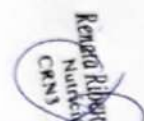
CARDÁPIO BERÇÁRIO

Enfino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 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

MAIO/ 2022

SEMANA	DATA	Desjejum - 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço - 12:00 hs às 13:00 hs	Lanche - 15:00 hs às 15:30 hs	Jantar - 18:00 hs às 18:30 hs
SEGUNDA-FEIRA	26/maí	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE PEPINO	VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE AÇELGA / MELANCIA
TERÇA-FEIRA	27/maí	VITAMINA DE BANANA C/ CEREAL / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE AÇELGA / SUCO DE CAU	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	SOPA DE LEGUMES (MANIOCA, ABOBRINHA, MACARÃO, CARNE CUBOS) / MAMÃO
QUARTA-FEIRA	28/maí	MINGAU DE MILHO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS MEDIDOS C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE AÇELGA
QUINTA-FEIRA	29/maí	VITAMINA DE MAÇÃ C/ MAMÃO / BISCOITO LENTE / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇÃ	MACARÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE MAMAOIA
SEXTA-FEIRA	30/maí	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BATATA	COMPOSTO LACTEO COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / SALADA DE FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)					
SEMANA	DATA	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
1ª SEMANA	26/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
2ª SEMANA	27/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
3ª SEMANA	28/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
4ª SEMANA	29/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
5ª SEMANA	30/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
6ª SEMANA	31/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
7ª SEMANA	01/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
8ª SEMANA	02/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
9ª SEMANA	03/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
10ª SEMANA	04/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
11ª SEMANA	05/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
12ª SEMANA	06/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
13ª SEMANA	07/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
14ª SEMANA	08/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
15ª SEMANA	09/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
16ª SEMANA	10/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
17ª SEMANA	11/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
18ª SEMANA	12/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
19ª SEMANA	13/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
20ª SEMANA	14/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
21ª SEMANA	15/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
22ª SEMANA	16/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
23ª SEMANA	17/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
24ª SEMANA	18/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
25ª SEMANA	19/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
26ª SEMANA	20/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
27ª SEMANA	21/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
28ª SEMANA	22/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
29ª SEMANA	23/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
30ª SEMANA	24/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
31ª SEMANA	25/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
32ª SEMANA	26/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
33ª SEMANA	27/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
34ª SEMANA	28/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
35ª SEMANA	29/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
36ª SEMANA	30/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
37ª SEMANA	31/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
38ª SEMANA	01/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
39ª SEMANA	02/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
40ª SEMANA	03/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
41ª SEMANA	04/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
42ª SEMANA	05/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
43ª SEMANA	06/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
44ª SEMANA	07/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
45ª SEMANA	08/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
46ª SEMANA	09/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
47ª SEMANA	10/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
48ª SEMANA	11/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
49ª SEMANA	12/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
50ª SEMANA	13/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
51ª SEMANA	14/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
52ª SEMANA	15/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
53ª SEMANA	16/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
54ª SEMANA	17/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
55ª SEMANA	18/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
56ª SEMANA	19/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
57ª SEMANA	20/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
58ª SEMANA	21/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
59ª SEMANA	22/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
60ª SEMANA	23/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
61ª SEMANA	24/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
62ª SEMANA	25/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
63ª SEMANA	26/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
64ª SEMANA	27/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
65ª SEMANA	28/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
66ª SEMANA	29/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
67ª SEMANA	30/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
68ª SEMANA	31/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
69ª SEMANA	01/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
70ª SEMANA	02/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
71ª SEMANA	03/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
72ª SEMANA	04/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
73ª SEMANA	05/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
74ª SEMANA	06/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
75ª SEMANA	07/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
76ª SEMANA	08/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
77ª SEMANA	09/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
78ª SEMANA	10/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
79ª SEMANA	11/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
80ª SEMANA	12/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
81ª SEMANA	13/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
82ª SEMANA	14/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
83ª SEMANA	15/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
84ª SEMANA	16/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
85ª SEMANA	17/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
86ª SEMANA	18/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
87ª SEMANA	19/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
88ª SEMANA	20/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
89ª SEMANA	21/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
90ª SEMANA	22/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
91ª SEMANA	23/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
92ª SEMANA	24/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
93ª SEMANA	25/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
94ª SEMANA	26/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
95ª SEMANA	27/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
96ª SEMANA	28/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
97ª SEMANA	29/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
98ª SEMANA	30/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
99ª SEMANA	31/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57
100ª SEMANA	01/maí	1105,93	181,31	42,4	22,57

SEMANA	DATA	Dejejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almooço = 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	30/mai	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA/ BISNAGUINHA C/ MARGARINA	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	31/mai	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO / MELANCIA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBRINHA REF. / SALADA DE REPOLHO/ SUCO DE TANGERINA
QUARTA-FEIRA	1/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CEREAL / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA/ SUCO DE CAJU	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / SALADA DE FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	2/jun	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MARIA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	MINGAU DE MILHO / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
SEXTA-FEIRA	3/jun	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÉ DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BATATA
FAZDA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)
DE 1 A 3 ANOS	1018,93	369,27	39,66	20,36	98,43
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)					
VITAMINAS					
A (µg)					
559,51					
C (mg)					
54,92					
Ca					
361,21					
Fe					
5,3					
MINERAIS (mg)					
Mg					
107,99					
Zn					
2,88					


 Renata Ribeiro Caciunio
 Nutricionista
 CRN 3 21.549
 02/05/2022

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						
1ª SEMANA	2/mal	3/mal	4/mal	5/mal	6/mal						
	IOGURTE / PÃO DE HOT C/ MARGARINA / MELANCIA	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / BANANA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DEFIADO CENOURA RALADA / MAÇÃ	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA						
2ª SEMANA	9/mal	10/mal	11/mal	12/mal	13/mal						
	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	IOGURTE C/ CEREAL / MAMÃO	SUCO DE LARANJA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA	LEITE C/ CAFÉ / PAO DE FORMA C/ MARGARINA /MELANCIA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DEFIADO E REPOLHO FATIADO /BANANA						
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)											
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	324,47	58,51	9,22	6,02	2,63	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	346,24	59,9	9,86	7,53	2,8	312,99	209,94	35,99	167,34	0,73	21,61
> 15 anos	376,5	62,71	10,73	9,28	3,57	341,37	157,18	23,87	159,57	0,69	22,41
						367,33	207,97	32,47	201,08	0,88	31,47

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Aprovação

 Renata Ribeiro Caelano
 Nutricionista
 CRN3 21.549

 Departamento de Nutrição
 SEMECTI

Elaboração:

 Departamento de Nutrição
 ZAMPTEC
 Maria Iziane O. Kitikawa
 Nutricionista
 CRN-3 53796

CARDÁPIO LANCHE

MAIO / 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												
	16/mal	17/mal	18/mal	19/mal	20/mal												
3ª SEMANA	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MAÇA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / REPOLHO FATIADA/ MELANCIA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	SUCO DE ACEROLA / PÃO HOT DOG C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	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)					
4 - 5 anos	359,41	62,26	9,13	8,24	3,02	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn						
6 - 10 anos	384,6	63,22	11,46	9,56	2,69	281,35	63,48	4,18	137,66	0,54	16,92						
> 15 anos	472,62	76,73	14,12	12,14	3,05	327,69	76,36	13,33	199,02	0,63	23,84						
						406,72	93,2	13,77	233,33	0,7	27,7						
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA				QUINTA-FEIRA						SEXTA-FEIRA					
	23/mal	24/mal			25/mal	26/mal						27/mal					
4ª SEMANA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJO / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E CENOURA	IOGURTE COM CEREAL/ BANANA	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇA	SUCO DE UVA / PÃO DE HOT COM FRANGO DESFIADO E ACELGA / MELANCIA												
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)																	
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS						MINERAIS (mg)					
4 - 5 anos	345,08	60,95	9,69	7,02	2,74	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn						
6 - 10 anos	362,98	64,09	10,19	7,39	2,76	328,32	154,53	8,96	143,35	0,74	23,27						
> 15 anos	433,96	73,8	13,61	9,51	3,17	332,96	159,4	9,93	157,33	0,77	25,96						
						402,54	209,96	8,15	197,07	0,96	31,37						

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição

ZAMPTEC

Maria Iziane O. Kitakawa
Nutricionista

Kenya Ribeiro Caeiro
Nutricionista

CRN3 21.549

CRN-3 53796

02/05/22

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
5ª SEMANA	30/mai	31/mai	1/jun	2/jun	3/jun						
	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO/ MAÇA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	IOGURTE C/ PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA / BANANA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MELANCIA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA						
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	380,17	65,21	9,65	9,01	3,39	334	167,33	12,09	183,04	0,71	29,43
6 - 10 anos	378,67	64,38	10,1	9,04	2,83	344,83	170,78	7,74	149,96	0,53	23,53
> 15 anos	471,63	77,41	13,88	11,97	3,3	447,52	225,96	7	187,85	0,67	28,24

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Rafaela Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21.549

02/05/22

Maria Izabelle O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

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

CARDÁPIO REFEIÇÃO

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA									
1ª SEMANA	2/mal ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	3/mal ARROZ / FEIJÃO / FIGADO C/TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	4/mal ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / BANANA	5/mal ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇÃ	6/mal MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA									
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)													
	FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS				MINERAIS (mg)			
	4 - 5 anos	306,9	52,45	15,63	3,84	6,16	A (µg) 160,61	C (mg) 870,2	Ca 17,77	Fe 48,06	Mg 3,19	Zn 75,28		
6 - 10 anos	338,18	57,56	17,73	4,12	6,45	165,07	884,26	20,32	52,41	3,28	81,23			
> 15 anos	514,61	85,83	26,6	7,21	9,94	158,09	1778,56	26,2	77,37	5,57	135,23			
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA									
2ª SEMANA	9/mal ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA / MAÇÃ	10/mal ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MAMÃO	11/mal MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA/MELANCIA	12/mal ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERABA COZIDA	13/mal ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / BANANA									
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)													
	FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS				MINERAIS (mg)			
	4 - 5 anos	312,56	52,85	15,4	4,4	6,9	A (µg) 188,56	C (mg) 251,43	Ca 27,87	Fe 61,24	Mg 2,84	Zn 75,1		
6 - 10 anos	342,86	58,11	17,25	4,6	7,43	193,83	189,45	35,94	66,97	2,91	81,12			
> 15 anos	467,88	77,65	24,89	6,42	9,09	239,74	552,42	35,68	82,78	3,62	103,3			

Todas as unidades - algumas contidas em referências de alimentos e de nutrientes.

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

Aprovação:

Departamento de Nutrição
SEMETCI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kiliakwa
Nutricionista

Releia Ribeiro Custodio
Nutricionista

CRN-3 53796

CARDÁPIO REFEIÇÃO

MAIO / 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	16/mal ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇA	17/mal ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	18/mal ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / CENOURA COZIDA / MAÇA	19/mal MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO /	20/mal ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA 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	341,69	55,84	16	6,04	6,76	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	365,4	60,62	16,97	6,12	7,28	283	237,12	16,65	49,66	2,83	71,52
> 15 anos	561,76	88,88	24,47	12,04	10,87	284,03	171,82	18,66	54,36	2,89	76,7
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4ª SEMANA	23/mal ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	24/mal ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	25/mal MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / BANANA	26/mal ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM TOMATE / BETERRABA COZIDA / MAÇA	27/mal ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA / MELANCIA						
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)										
	FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	VITAMINAS		MINERAIS (mg)		
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						VITAMINAS		MINERAIS (mg)			
4 - 5 anos	303,61	50,22	16,06	4,27	6,28	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
6 - 10 anos	323,1	54,31	16,75	4,32	6,56	186,09	372,7	13,51	47,39	2,77	73,72
> 15 anos	461,29	75,97	23,69	6,96	9,1	188,28	224,74	14,93	49,99	2,83	76,68
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)											

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

Aprovação

Renilda Ribeiro Caelano
Nutricionista

02/05/22

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izabelle O. Kitakawa
Nutricionista

CRN-3 53796

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
5ª SEMANA	30/mal	31/mal	1/jun	2/jun	3/jun						
	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / SALADA DE BATATA COZIDA / BETERABA COZIDA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CARÁ COZIDO / SALADA DE ABOBRINHA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ALCEGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ALFACE / MAÇA						
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)											
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	VITAMINAS				MINERAIS (mg)	
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	312,04	54,47	15,43	3,6	6,88	178,36	217,51	16,3	47,74	2,97	74,74
6 - 10 anos	333,56	58,85	16,26	3,68	7,24	179,51	148,94	18,15	51,03	3,01	78,22
> 15 anos	493,74	84,8	24,4	6,33	11,22	177,83	324,4	20,09	76,52	4,76	126,65

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

Departamento de Nutrição

SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição

ZAMPTec

Aprovação


 Renata Ribeiro Caelento
 Nutricionista
 CRN-3 53796
 02/05/2020

Maria Iziane O. Kitiakawa
 Nutricionista
 CRN-3 53796

