CARDÁPIO LANCHE

Maio/2023

Zamptec

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

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 - 7h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	1/mai	2/mai	3/mai	4/mai	5/mai
	FERIADO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA FATIADA /	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO HOT DOG C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / MAÇA	CAFÉ C/LEITE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	380,69	11,72	8,09	65,23	187,12	1,15	93,20	5,18
6 - 10 anos	397,22	11,78	8,3	68,83	168,35	1,23	111,41	5,53
> 15 anos	464,85	14,1	10,73	77,97	196,97	1,38	146,08	7,41

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
2ª SEMANA	8/mai	9/mai	10/mai	11/mai	12/mai
	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA	SUCO DE LARANJA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA /BANANA	VITAMINA DE BANANA / PAO DE FORMA C/ MARGARINA / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	358,74	10,95	6,52	64,07	165,88	1,14	85,42	6,46
6 - 10 anos	386,8	11,45	6,98	69,54	185,32	1,24	99,08	7,05
> 15 anos	443,63	13,48	9,17	76,79	213,79	1,34	123,85	8,27

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliam Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.09.23
c/ ressalva

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO LANCHE

Maio/2023

Zamptec

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Período Manhã - 7h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
3ª SEMANA	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai
	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / BANANA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) / MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	343,90	16,04	7,22	53,70	56,18	3,21	115,12	14,60
6 - 10 anos	420,62	12,49	10,51	69,03	226,13	1,37	105,39	5,04
> 15 anos	504,6	14,46	13,67	80,92	261,96	1,71	125,84	5,98

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4ª SEMANA	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai
	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA	IOGURTE COM CEREAL/ BANANA	SUCO DE UVA / PÃO DE HOT COM PERNIL E CENOURA / MAÇA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	361,45	10,53	6,83	64,47	164,98	1,15	89,41	6,29
6 - 10 anos	389	11,26	7,55	69	183,17	1,23	106,04	6,84
> 15 anos	454,7	13,43	9,73	78,34	214,7	1,38	136,78	8,66

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliam Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO LANCHE

Maio/2023

Zamptec

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

EDUCAÇÃO

Período Manhã - 7h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
5ª SEMANA	29/mai	30/mai	31/mai	1/jun	2/jun
	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO E ALFACE MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA REPOLHO FATIADO /	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / BANANA	IOGURTE /BOLINHO DE COCO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	364,47	11,19	8,59	60,60	194,86	1,26	78,06	5,24
6 - 10 anos	387,03	11,48	8,48	66,19	185,11	1,36	96,3	6,47
> 15 anos	477,38	14,1	12,33	77,49	226,9	1,74	122,25	7,84

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti | **Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Liliam [illegible] Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23
[illegible]

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO REFEIÇÃO

Maio / 2023

Zamptec

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 22h

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	1/mai	2/mai	3/mai	4/mai	5/mai
	FERIADO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA /	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	321,81	15,42	6,73	49,89	51,33	3,12	111,06	13,25
6 - 10 anos	404,6	22,00	7,00	63,00	83,67	3,91	206,66	23,31
> 15 anos	493,97	27,39	8,96	75,93	95,47	4,42	211,07	25,04

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
2ª SEMANA	8/mai	9/mai	10/mai	11/mai	12/mai
	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE CENOURA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	307,28	14,95	4,87	50,91	56,80	3,24	150,10	12,64
6 - 10 anos	386,80	11,45	6,98	69,54	185,32	1,24	99,08	7,05
> 15 anos	474,18	25,17	8,62	73,98	127,22	4,52	161,77	13,39

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Lilian [illegible] Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO REFEIÇÃO

Maio /2023

Zamptec

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

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 - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 22h

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
3ª SEMANA	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA /SALADA DE PEPINO/ MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO /	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA / SALADA DE ACELGA / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	343,90	16,04	7,22	53,70	56,18	3,21	115,12	14,60
6 - 10 anos	381,27	18,76	6,23	62,53	66,07	3,68	143,65	17,90
> 15 anos	500,90	25,53	8,00	81,69	77,58	4,54	173,98	21,43

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4ª SEMANA	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BETERRABA COZIDA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	310,54	14,83	5,47	50,50	52,62	3,14	81,90	10,12
6 - 10 anos	349,97	17,91	6,05	55,98	60,28	3,64	135,16	10,70
> 15 anos	475,47	24,62	7,90	76,47	73,67	4,57	161,59	12,75

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23

Marie Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO REFEIÇÃO

Maio /2023

Zamptec

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 22h

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
5ª SEMANA	29/mai	30/mai	31/mai	1/jun	2/jun
	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FILÉ DE SOBRECOXA AO MOLHO / BATATA COZIDA / SALADA DE BETERRABA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE CENOURA / MAÇA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	317,98	16,16	5,12	51,81	53,06	3,31	151,85	12,36
6 - 10 anos	408,21	21,72	6,84	64,93	80,05	3,92	261,12	19,73
> 15 anos	491,62	27,14	8,00	78,00	90,38	4,65	238,68	21,75

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti | **Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Lilian Jaj. Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23
c/ ressalva

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL

Maio/2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/mai	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA	2/mai	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO /PERNIL C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ RMARGARINA / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA	3/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE CHUCHU	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO
	QUINTA-FEIRA	4/mai	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO CENOURA RALADA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA /
	SEXTA-FEIRA	5/mai	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1099,70	40,34	22,95	182,96	390,80	5,56	292,75	17,86

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	8/mai	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA	SUCO DE LARANJA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA
	TERÇA-FEIRA	9/mai	SUCO DE LARANJA / PÃO DE HAMBURGUER C/CARNE MOIDA E CENOURA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE CENOURA	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇA
	QUARTA-FEIRA	10/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO E TOMATE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE UVA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA /
	QUINTA-FEIRA	11/mai	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA	LEITE COM CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA COM MARGARINA
	SEXTA-FEIRA	12/mai	VITAMINA DE BANANA / PAO DE FORMA C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / SALADA DE PEPINO	IOGURTE / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / BANANA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1062,50	42,17	22,70	172,37	429,96	5,82	326,93	15,09

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL

Maio/2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	15/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	16/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 / MAÇA
	QUARTA-FEIRA	17/mai	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA /	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HOT DOG C/ FRANGO / ACELGA FATIADA /
	QUINTA-FEIRA	18/mai	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HOT DOG COM OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO /	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA
	SEXTA-FEIRA	19/mai	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE FORMA COM QUEIJO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE / CEREAL / BANANA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1103,56	41,00	25,00	180,00	483,36	6,03	202,61	18,78

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
4º SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/mai	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE HOT COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM FRANGO E REPOLHO FATIADO
	TERÇA-FEIRA	23/mai	SUCO DE MARACUJÁ /PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO / MAÇA
	QUARTA-FEIRA	24/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	25/mai	SUCO DE UVA/ PÃO DE HOT COM PERNIL E CENOURA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BETERRABA COZIDA	IOGURTE / BOLINHO / MELANCIA
	SEXTA-FEIRA	26/mai	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA /	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO/ BANANA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1057,77	39,00	22,00	175,90	427,21	5,39	255,48	13,43

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Maria Raiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL

Maio/2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
5ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	29/mai	IOGURTE / PÃO DE HOT C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA C/ MARGARINA
TERÇA-FEIRA	30/mai	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / FILÉ DE SOBRECOXA AO MOLHO / BATATA COZIDA / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA
QUARTA-FEIRA	31/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CHUCHU / SALADA DE CENOURA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO /
QUINTA-FEIRA	1/jun	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO CENOURA RALADA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA /
SEXTA-FEIRA	2/jun	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1009,94	40,00	23,00	160,00	429,08	5,77	373,62	17,24

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kurik
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23
c/ ressalva

Maria Isaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Maio/2023

Zamptec

EDUCAÇÃO

Ensino Infantil de 04 à 06 meses

Ensino infantil de 0 à 3 meses somente fórmula 01 - 4 vezes ao dia

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SEMANA		DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/mai	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA	2/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	3/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	4/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	5/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	495,13	11,00	25,00	59,00	362,73	5,28	550,45	114,44

SEMANA		DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	8/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	9/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	10/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	11/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	12/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	497,89	11,00	25,00	59,00	362,61	5,29	550,65	114,07

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti | **Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Liliane ... Nutricionista CRN3 - 31.426 24.04.23

Nutricionista CRN-3 53796

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Maio/2023

Zamptec

Ensino Infantil de 04 à 06 meses

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
3ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	15/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	16/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	17/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	18/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	19/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 3

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	507,17	11,00	26,00	58,00	363,66	5,31	569,29	114,58

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
4ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	22/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	23/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	24/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	25/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	26/mai	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)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	492,38	11,00	25,00	58,00	362,23	5,28	557,37	113,04

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR / salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocado em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Lil... Nutricionista CRN3 - 31.426 14.04.23

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Maria Izalane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Maio/2023

Zamptec

Ensino Infantil de 04 à 06 meses

EDUCAÇÃO

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

	SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	30/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	31/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	1/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	2/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	667,01	27,00	24,00	87,00	401,87	7,40	755,55	66,38

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR / salsinho e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocado em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semectt

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 3 meses e 29 dias devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;

2. ATENÇÃO: de 4 a 5 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: $^1/_2$ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistencia de purê (papa de fruta). As demais frutas são ofertadas amassadas.

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.04.23
c/ ressalva

Maria Inaiane O. Medeiros
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Maio/2023

Zamptec

Ensino Infantil de 6 à 12 meses

EDUCAÇÃO

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

	SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/mai	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA	2/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / ABOBORA)
	QUARTA-FEIRA	3/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU / LENTILHA
	QUINTA-FEIRA	4/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) / LENTILHA
	SEXTA-FEIRA	5/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA DOCE / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BATATA)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	707,08	28,00	23,00	97,00	408,43	8,40	668,97	66,79

	SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	8/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ/ FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABÓBORA/ CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA / CHUCHU
	TERÇA-FEIRA	9/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CHUCHU / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA COZIDA / ABOBRINHA)
	QUARTA-FEIRA	10/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	11/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / PERNIL / CHUCHU / MANDIOCA)
	SEXTA-FEIRA	12/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	685,51	26,00	26,00	88,00	400,71	7,67	616,15	66,54

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Saj. Ki Kurixi
Nutricionista
CRN3 - 31.126
24.04.23

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Maio/2023

Zamptec

Ensino Infantil de 6 à 12 meses

EDUCAÇÃO

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

	SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	15/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / ABOBRINHA / LENTILHA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / BATATA)
	TERÇA-FEIRA	16/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
	QUARTA-FEIRA	17/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BETERRABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA/ CHUCHU)
	QUINTA-FEIRA	18/mai	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	19/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ / FRANGO / BATATA / CENOURA)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	688,85	28,00	24,00	92,00	409,40	7,97	514,49	67,57

	SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL / BATATA / CHUCHU)
	TERÇA-FEIRA	23/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	CANJA (ARROZ / FRANGO / BATATA / CENOURA)
	QUARTA-FEIRA	24/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / ABOBORA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO /CARNE MOIDA / CHUCHU / MANDIOCA)
	QUINTA-FEIRA	25/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / CHUCHU
	SEXTA-FEIRA	26/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CARÁ / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES (INHAME, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	689,65	28,00	23,00	94,00	406,53	8,13	733,83	64,04

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR / salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kurki
Nutricionista
CRN3 - 33326
24.04.23

Maria Izaiane O. Kitakowa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Maio/2023

Zamptec

Ensino Infantil de 6 à 12 meses

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
5ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	29/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA COZIDA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CENOURA, LENTILHA)
TERÇA-FEIRA	30/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBORA / BATATA)
QUARTA-FEIRA	31/mai	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNES ISCA / CENOURA/ BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA)
QUINTA-FEIRA	1/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 /MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / CHUCHU / ABOBORA)
SEXTA-FEIRA	2/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA DOCE)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	667,01	27,00	24,00	87,00	401,87	7,60	755,35	66,38

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR / salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverãos ser ofertas da seguinte forma: $^1/_2$ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistencia de purê (papa de fruta);

2. FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverãos ser ofertas da seguinte forma: $^1/_2$ unidade, cozida sem semante e sem a casca.

3. Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moidas, legumes cozidos e amassados com garfo;

4. Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moidas + legumes bem cozidos e picados . Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.126
2404.23

Maria Isolane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Maio/2023

Zamptec

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

EDUCAÇÃO

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DIA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/mai	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA	2/mai	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / ESPINAFRE REFOGADO / MELANCIA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADO / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE TANGERINA
	QUARTA-FEIRA	3/mai	LEITE C/ CEREAL	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA/ SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE CENOURA COZIDA / SALADA DE FRUTA
	QUINTA-FEIRA	4/mai	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MARIA / SALADA DE FRUTAS	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	MINGAU DE MILHO / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) / LENTILHA
	SEXTA-FEIRA	5/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO /	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / MAÇÃ	LEITE C/ CAFÉ/ PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE BATATA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos	970,22	42,00	35,00	145,00	515,19	8,29	457,21	47,58

SEMANA	DIA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	8/mai	MINGAU DE ARROZ / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABÓBORA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABÓBORA, CHUCHU)
	TERÇA-FEIRA	9/mai	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE CAJU	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CENOURA COZIDA / REPOLHO REFOGADO
	QUARTA-FEIRA	10/mai	LEITE C/ CAFÉ / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ/ FEIJÃO / OVOS COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ABOBRINHA / LARANJA	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA COM MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO
	QUINTA-FEIRA	11/mai	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	POLENTA / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / SUCO DE UVA
	SEXTA-FEIRA	12/mai	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BOLINHO DE LARANJA / MAÇÃ	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos	972,38	38,00	29,00	142,00	525,68	7,22	481,15	48,51

* *Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA* / *² AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Nutricionista
CRN3 31 426
14.04.23

Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Maio/2023

Zamptec

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SEMANA		DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	15/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	SOPA (CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / LENTILHA)	VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO ÁGUA E SAL / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA / MELANCIA
	TERÇA-FEIRA	16/mai	VITAMINA DE BANANA C/ CEREAL / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO / CARNE CUBOS) / SALADA DE FRUTA
	QUARTA-FEIRA	17/mai	MINGAU DE MILHO / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA
	QUINTA-FEIRA	18/mai	VITAMINA DE MAÇÃ C/ MAMÃO / PÃO DE FORMA COM QUEIJO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO / BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE MARACUJÁ
	SEXTA-FEIRA	19/mai	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	LEITE COM CAFÉ / BISCOITO MARIA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / SALADA DE FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11	987,98	39,30	30,23	144,00	515,47	4,68	340,16	66,91

SEMANA		DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/mai	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA SALADA / SUCO DE ACEROLA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA (REUNIÃO PAIS E MESTRES)	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL / ABOBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE CAJU / MAMÃO
	TERÇA-FEIRA	23/mai	LEITE C/ CEREAL / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / CARÁ COZIDO / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / SALADA DE FRUTA
	QUARTA-FEIRA	24/mai	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE COCO / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	POLENTA / FEIJÃO /CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA
	QUINTA-FEIRA	25/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO /	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA	MINGAU DE ARROZ / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU
	SEXTA-FEIRA	26/mai	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CARÁ / SALADA DE ACELGA / SALADA DE FRUTA	LEITE C/ CAFÉ /PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	SOPA DE LEGUMES (INHAME, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) /

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e	967,59	40,00	29,00	141,00	519,17	7,34	418,40	122,82

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR / salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti | **Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Liliane ... Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.126
24.04.23

Maria Josiane O. ...
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

Maio/2023

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

	SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO CHOCOLATE	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CENOURA E LENTILHA) / MAMÃO
	TERÇA-FEIRA	30/mai	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBORA COZIDA / ESCAROLA REFOGADA / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA	31/mai	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / SALADA DE CENOURA COZIDA COM CHUCHU / SALADA DE FRUTA	VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO ÁGUA E SAL / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE LIMÃO
	QUINTA-FEIRA	1/jun	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / SALADA DE FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / SUCO DE GOIABA	MINGAU DE ARROZ / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / PURE DE ABOBORA / SALADA DE PEPINO / LARANJA
	SEXTA-FEIRA	2/jun	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA E QUEIJO	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11	995,74	38,00	30,00	146,00	510,05	7,21	480,54	67,47

* Todos os saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR / salsinho e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocado em todas as preparações

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de formula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo os que fazem uso de leite especiais-dieta;

2.FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a MAÇA deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

Lilian [illegible]
Nutricionista
CRN3 - 31.428
24.04.23

Maria Helena O. Kitahara
Nutricionista
CRN-3 [illegible]

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Maio /2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
1ª SEMANA — SEGUNDA-FEIRA	1/mai	FERIADO	FERIADO	FERIADO
TERÇA-FEIRA	2/mai	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO /PERNIL C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE C/ CEREAL / MELANCIA
QUARTA-FEIRA	3/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE CHUCHU	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO / MAÇÃ
QUINTA-FEIRA	4/mai	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO /
SEXTA-FEIRA	5/mai	LEITE C/ CHOCOLATE/ PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA /

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1081,18	39,91	24,60	175,03	521,02	5,62	334,63	41,09

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
2ª SEMANA — SEGUNDA-FEIRA	8/mai	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA	SUCO DE LARANJA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA
TERÇA-FEIRA	9/mai	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE CENOURA	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇA
QUARTA-FEIRA	10/mai	LEITE C/ CAFÉ / PAO DE HOT DOG C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO E TOMATE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE UVA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA /
QUINTA-FEIRA	11/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO /	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA	LEITE COM CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA COM MARGARINA / BANANA
SEXTA-FEIRA	12/mai	VITAMINA DE BANANA/ PAO DE FORMA C/ MARGARINA /	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE LARANJA / PÃO HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1072,06	38,64	27,30	167,94	473,66	5,43	315,68	15,88

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Lilian Sayuri Kuriki, Nutricionista, CRN3 - 31.426, 24.04.23

Maria Luciane O. Kitakawa, Nutricionista, CRN-3 35796

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti | Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Maio/2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	15/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	16/mai	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE HOT DOG C/ MARGARINA /	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA
	QUARTA-FEIRA	17/mai	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HOT DOG C/ FRANGO / ACELGA FATIADA
	QUINTA-FEIRA	18/mai	IOGURTE / CEREAL / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO /	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA
	SEXTA-FEIRA	19/mai	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE FORMA COM QUEIJO /	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE / BANANA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas	Lipídeos (g)	Carboidr	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1097,49	40,00	27,00	175,00	506,37	5,72	272,08	20,00

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/mai	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE HOT COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE MARACUJÁ /PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA
	TERÇA-FEIRA	23/mai	LEITE C/ CHOCOLATE /PÃO BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	LEITE COM CAFÉ /PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO / MAÇA
	QUARTA-FEIRA	24/mai	IOGURTE COM CEREAL / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER COM FRANGO E REPOLHO FATIADO
	QUINTA-FEIRA	25/mai	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO/ MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BETERRABA COZIDA	IOGURTE / BOLINHO / MELANCIA
	SEXTA-FEIRA	26/mai	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA /	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HOT COM PERNIL E CENOURA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas	Lipídeos (g)	Carboidr	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1087,85	40,00	25,00	175,00	499,98	6,22	306,64	14,21

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti | Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lillian Sayuri Kuroki, Nutricionista, CRN3 - 31426, 24.04.23

Nutricionista, CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Maio /2023

Zamptec

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

EDUCAÇÃO

Período Integral - 8h às 17h

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/mai	IOGURTE / PÃO DE HOT C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA FATIADA
	TERÇA-FEIRA	30/mai	LEITE C/ CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FILÉ DE SOBRECOXA AO MOLHO / BATATA COZIDA / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA	31/mai	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CHUCHU / SALADA DE CENOURA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO /
	QUINTA-FEIRA	1/jun	LEITE COM CHOCOLATE /BISNAGUINHA COM MARGARINA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA
	SEXTA-FEIRA	2/jun	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA /

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteinas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1045,59	39,00	27,00	163,00	477,44	6,18	408,55	18,45

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.126
24.04.23
c/ ressalva

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 5379

Digitalizado com CamScanner