CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

MARÇO / 2023

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	6/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	7/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	8/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	9/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	10/mar	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	492,38	11,00	25,00	58,00	362,23	5,28	557,37	113,04

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	13/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	14/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	15/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	16/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	17/mar	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	496,21	11,00	25,00	59,00	364,00	5,00	554,00	118,00

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

Aprovação: Departamento de Nutrição SEMECTI
Nutricionista CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração: Brunna Vitorale Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

MARÇO / 2023

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

Ensino Infantil de 4 a 6 meses

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

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
3ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	20/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	21/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	22/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	23/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	24/mar	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO

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	506,73	10,88	26,68	56,91	364,04	5,30	573,75	115,08

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
4ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	27/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	28/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	29/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	30/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	31/mar	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 / *² AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação: Departamento de Nutrição SEMECTI
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração: Brunna Viterale Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇARIO

Ensino Infantil de 6 a 8 meses

MARÇO / 2023

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

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	6/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	CANJA (ARROZ / FRANGO / BATATA / CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	7/mar	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	8/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA/ CHUCHU
	QUINTA-FEIRA	9/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA / ABOBRINHA / MANDIOCA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) / LENTILHA
	SEXTA-FEIRA	10/mar	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 / ABOBORA/ 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 - 8 Meses	599,35	23,00	21,00	79,00	393,20	7,17	709,01	66,41

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	13/mar	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	14/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CHUCHU / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA / ABOBRINHA)
	QUARTA-FEIRA	15/mar	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	16/mar	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	17/mar	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 - 8 Meses	559,75	22,69	18,49	76,64	341,92	6,62	636,78	61,57

*** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *1 AGRICULTURA FAMILIAR**

Aprovação: Lilien Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23
Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração: Brunna Viterale Santos
Nutricionista
CRN3 44406
Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

MARÇO / 2023

Ensino Infantil de 6 a 8 meses

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

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	20/mar	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	21/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO E CARNE CUBOS)
	QUARTA-FEIRA	22/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BETERRABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / CAQUI*	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA/ CHUCHU)
	QUINTA-FEIRA	23/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	24/mar	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 8 Meses	618,76	23,29	23,47	79,29	393,04	7,06	520,06	70,33

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	27/mar	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	28/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	CANJA (ARROZ / FRANGO / BATATA / CENOURA)
	QUARTA-FEIRA	29/mar	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	30/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / CHUCHU
	SEXTA-FEIRA	31/mar	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 - 8 Meses	600,04	23,00	21,00	81,00	395,28	7,08	723,90	66,63

*** 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**

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Aprovação:
Liliane Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração:
Brunna Viterale Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

MARÇO / 2023

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

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
1ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	6/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ, / FEIJÃO / FRANGO, BATATA, CENOURA)
TERÇA-FEIRA	7/mar	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	8/mar	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	9/mar	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	10/mar	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)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	663,68	27,00	22,00	89,00	405,16	7,84	705,84	72,01

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
2ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	13/mar	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	14/mar	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	15/mar	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	16/mar	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	17/mar	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)
8 a 12 Meses	661,60	24,23	24,07	87,86	398,10	7,37	561,74	70,92

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

Aprovação: Lilian Bayari Kuriki, Nutricionista, CRN3 - 31.426, 02.03.23 — Departamento de Nutrição SEMECTI

Elaboração: Brunna Vilerala Santos, Nutricionista, CRN3 44406 — Departamento de Nutrição ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

MARÇO / 2023

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

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
3ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	20/mar	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	21/mar	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	22/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / BETERRABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / CAQUI*	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA/ CHUCHU)
QUINTA-FEIRA	23/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	24/mar	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	690,98	27,65	24,17	91,48	410,96	7,76	528,27	70,62

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
4ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	27/mar	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	28/mar	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	CANJA (ARROZ / FRANGO / BATATA / CENOURA)
QUARTA-FEIRA	29/mar	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	30/mar	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	31/mar	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)
8 a 12 Meses	671,84	27,00	22,00	92,00	404,28	7,80	760,56	66,79

*** 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: Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração: Brunna Vierate Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

MARÇO / 2023

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

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	6/mar	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA/ BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ABOBRINHA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAMÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
	TERÇA-FEIRA	7/mar	COMPOSTO LACTEO 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	8/mar	COMPOSTO LACTEO C/ CEREAL	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA/ SUCO DE CAJU	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE CENOURA COZIDA / SALADA DE FRUTA
	QUINTA-FEIRA	9/mar	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	10/mar	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO /	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / MAÇÃ	COMPOSTO LACTEO 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)
DE 1 A 3 ANOS	918,69	35,00	22,00	145,00	299,54	6,61	310,07	60,95

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	13/mar	MINGAU DE ARROZ / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABÓBORA / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABÓBORA, CHUCHU)
	TERÇA-FEIRA	14/mar	COMPOSTO LACTEO 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	15/mar	COMPOSTO LACTEO 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	16/mar	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	POLENTA / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / SUCO DE UVA
	SEXTA-FEIRA	17/mar	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	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
DE 1 A 3 ANOS	989,62	34,52	22,13	150,40	307,65	7,00	312,75	39,36

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

Aprovação: d. Renata

Lilian Yumi Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:
Brunna Vitecale Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

MARÇO / 2023

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

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	20/mar	COMPOSTO LACTEO 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	21/mar	VITAMINA DE BANANA C/ CEREAL / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO / CARNE CUBOS) / SALADA DE FRUTA
	QUARTA-FEIRA	22/mar	MINGAU DE MILHO / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA
	QUINTA-FEIRA	23/mar	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	COMPOSTO LACTÉO COM CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE MARACUJÁ
	SEXTA-FEIRA	24/mar	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO

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	927,33	33,87	24,02	142,84	297,27	7,16	641,40	74,96

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	27/mar	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA SALADA / SUCO DE ACEROLA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL / ABOBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE CAJU / MAMÃO
	TERÇA-FEIRA	28/mar	COMPOSTO LACTEO C/ CEREAL / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / CARÁ COZIDO / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / SALADA DE FRUTA
	QUARTA-FEIRA	29/mar	COMPOSTO LACTEO 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	30/mar	COMPOSTO LACTEO 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	31/mar	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CARÁ / SALADA DE ACELGA / SALADA DE FRUTA	COMPOSTO LACTEO 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	933,97	36,00	22,00	149,00	302,88	6,86	308,96	45,31

* 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: Lilian [illegible] Nutricionista CRN3 - 31.426 Departamento de Nutrição SEMECTI

Elaboração: Bruna Vitorale Santos Nutricionista CRN3 44406 Departamento de Nutrição ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO REFEIÇÃO

MARÇO / 2023

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

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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	6/mar.	7/mar.	8/mar.	9/mar.	10/mar.
1ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA /	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / 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	313,75	17,51	5,62	48,27	63,31	3,33	91,56	13,03
6 - 10 anos	410,65	22	7	65	90,27	4,37	919,78	39,48
> 15 anos	486,9	26	7	81	86,5	4,79	173,18	39,8

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/mar.	14/mar.	15/mar.	16/mar.	17/mar.
2ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE CENOURA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERRABA COZIDA / MAMÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO C/TOMATE / 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	313,41	15,07	5,13	51,74	65,16	3,20	108,26	11,37
6 - 10 anos	396,54	17,83	6,96	65,65	7571	3,57	143,72	34,53
> 15 anos	504,18	23,53	8,62	83,13	98,67	4,65	199,07	46,06

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

Aprovação
Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayori Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração:
Brunna Viterale Santos
Nutricionista
CRN3 44406
Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO REFEIÇÃO

MARÇO / 2023

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

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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/mar.	21/mar.	22/mar.	23/mar.	24/mar.
3ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA /SALADA DE PEPINO/ MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / CAQUI* (L/EI)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO (L/EI)	PLANEJAMENTO

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	344,52	15,65	6,76	55,27	53,09	3,04	97,27	11,50
6 - 10 anos	373,39	18	6	63	66,52	3,74	115,69	28,96
> 15 anos	511,46	25	10	80	75,9	4,45	127,98	15,32

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/mar.	28/mar.	29/mar.	30/mar.	31/mar.
4ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO /	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / SALADA DE ALFACE / CAQUI*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA / 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	314,06	14,84	5,48	51,34	55,81	3,14	81,10	15,56
6 - 10 anos	377,31	18	6	62	81,94	3,76	188,52	31,42
> 15 anos	487,17	24	8	80	97,66	4,62	227,39	39,02

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA* / *² AGRICULTURA FAMILIAR / ³ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações

Aprovação
Departamento de Nutrição
SEMECTI
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração:
Brunna Viterale Santos
Nutricionista
CRN3 44406
Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO LANCHE

MARÇO / 2023

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

Período 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
	6/mar.	7/mar.	8/mar.	9/mar.	10/mar.
1ª SEMANA	IOGURTE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA FATIADA /	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO CENOURA RALADA / MELANCIA	CAFÉ C/LEITE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MARGARINA / 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	296,40	10,27	6,57	49,04	114,24	1,19	51,70	5,21
6 - 10 anos	*409,17*	*11,78*	*9,23*	*69,75*	*181,21*	*1,04*	*83,95*	*5,5*

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/mar.	14/mar.	15/mar.	16/mar.	17/mar.
2ª SEMANA	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAMÃO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO /BANANA	VITAMINA DE BANANA / PAO DE FORMA C/ MARGARINA /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	375,24	10,55	6,54	68,55	169,38	1,14	93,70	20,94
6 - 10 anos	*399,16*	*11,18*	*7,27*	*72,25*	*185,25*	*1,21*	*91,16*	*5,71*

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração:

Brunna Viterale Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO LANCHE

MARÇO / 2023

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

Período 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
	20/mar.	21/mar.	22/mar.	23/mar.	24/mar.
3ª SEMANA	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MAÇA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / REPOLHO FATIADA/ MELANCIA	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / CAQUI* (L/EI)	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) (L/EI)	PLANEJAMENTO

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	416,52	11,92	11,41	66,55	211,92	1,46	78,00	10,66
6 - 10 anos	426,04	13,5	8,64	73,58	224,89	1,35	84,63	4,78

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/mar.	28/mar.	29/mar.	30/mar.	31/mar.
4ª SEMANA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO / 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 / CAQUI*	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇÃ

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	388,00	10,15	6,25	72,79	139,10	1,02	64,13	13,13
6 - 10 anos	400,24	10,86	7,84	71,56	175,56	0,95	110,13	6,87

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayuri Kurita
Nutricionista
CRN3 - 31.426

d rezende
02.03.23

Elaboração:

Brunna Vitorio Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL - PARQUE

MARÇO / 2023

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	6/mar.	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE HOT C/ MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA FATIADA
	TERÇA-FEIRA	7/mar.	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO /
	QUARTA-FEIRA	8/mar.	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE CHUCHU	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO / MAÇÃ
	QUINTA-FEIRA	9/mar.	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO /	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE C/ CEREAL / MAMÃO
	SEXTA-FEIRA	10/mar.	VITAMINA DE BANANA / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA /

44632

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1060,72	40,00	26,00	167,00	514,20	5,51	349,29	65,38

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	13/mar.	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA
	TERÇA-FEIRA	14/mar.	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
	QUARTA-FEIRA	15/mar.	VITAMINA DE BANANA / PAO DE HOT DOG C/ MARGARINA /	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO E TOMATE / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERRABA COZIDA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MAÇA
	QUINTA-FEIRA	16/mar.	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	17/mar.	LEITE C/ CAFÉ / PAO DE FORMA C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	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 - 10 anos	1069,12	38,74	22,79	177,26	421,94	5,55	273,31	31,10

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração:

Brunna Vitenalo Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL - PARQUE

MARÇO / 2023

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	20/mar.	IOGURTE /BOLINHO DE CHOCOLATE / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA /SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / OVO MEXIDO COM QUEIJO / MELANCIA
TERÇA-FEIRA	21/mar.	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 / MAÇÃ
QUARTA-FEIRA	22/mar.	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA /(L/EI)	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA/ SALADA DE CENOURA (L/EI)	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG C/ FRANGO / ACELGA FATIADA / CAQUI* (L/EI)
QUINTA-FEIRA	23/mar.	IOGURTE / CEREAL / BANANA (L/EI)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / (L/EI)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA (L/EI)
SEXTA-FEIRA	24/mar.	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1046,46	39,00	23,00	170,00	442,06	4,98	305,84	28,79

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
4ª SEMANA – SEGUNDA-FEIRA	27/mar.	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	28/mar.	LEITE C/ CHOCOLATE /PÃO BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	VITAMINA DE BANANA /PÃO DE FORMA COM MARGARINA / MAÇA
QUARTA-FEIRA	29/mar.	IOGURTE COM CEREAL / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER COM FRANGO E REPOLHO FATIADO
QUINTA-FEIRA	30/mar.	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO/ CAQUI*	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BETERRABA COZIDA	IOGURTE / BOLINHO / MELANCIA
SEXTA-FEIRA	31/mar.	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA /	SUCO DE UVA/ PÃO DE HOT COM PERNIL E 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 - 10 anos	1072,62	41,00	24,00	173,00	517,36	5,76	381,44	16,56

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA* / *² AGRICULTURA FAMILIAR / ³ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações

Aprovação
Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilien Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração:
Brunna Vitorale Santos
Nutricionista
CRN3 44405
Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL

MARÇO / 2023

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 6/mar.	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE HOT C/ MARGARINA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA C/ MARGARINA
	TERÇA-FEIRA 7/mar.	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO /PERNIL C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA 8/mar.	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE CHUCHU	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO
	QUINTA-FEIRA 9/mar.	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO CENOURA RALADA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / BANANA
	SEXTA-FEIRA 10/mar.	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO /	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MAMÃO

44632

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1054,56	41,00	23,00	172,00	463,83	5,98	1055,47	341,35

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/mar.	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA
	TERÇA-FEIRA 14/mar.	SUCO DE LARANJA / PÃO DE HAMBURGUER C/CARNE MOIDA E CENOURA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAÇA
	QUARTA-FEIRA 15/mar.	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO E TOMATE / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERRABA COZIDA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / BANANA
	QUINTA-FEIRA 16/mar.	SUCO DE GOIABA / 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 17/mar.	LEITE C/ CAFÉ / PAO DE FORMA C/ MARGARINA /	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE BANANA / PÃO BISNAGUINHA C/ 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)
6 - 10 anos	1083,27	39,34	23,09	179,53	414,85	5,58	294,50	34,04

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Liliane Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração:

Brunna Vitarale
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL

Zamptec

MARÇO / 2023

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	20/mar.	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	21/mar.	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	22/mar.	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA COM MARGARINA / CAQUI* (L/EI)	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA/ SALADA DE CENOURA (L/EI)	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG C/ FRANGO / ACELGA FATIADA / CAQUI* (L/EI)
	QUINTA-FEIRA	23/mar.	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE HOT DOG COM OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) (L/EI)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / (L/EI)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA (L/EI)
	SEXTA-FEIRA	24/mar.	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1070,98	41,00	23,00	174,00	445,39	5,63	305,89	28,94

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	27/mar.	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE HOT COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER COM FRANGO E REPOLHO FATIADO
	TERÇA-FEIRA	28/mar.	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	29/mar.	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	30/mar.	SUCO DE UVA/ PÃO DE HOT COM PERNIL E CENOURA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / SALADA DE ALFACE	IOGURTE / BOLINHO / CAQUI*
	SEXTA-FEIRA	31/mar.	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA /	VITAMINA DE BANANA / 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 - 10 anos	1063,00	41,00	23,00	175,00	464,50	5,76	357,01	17,02

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA* / *² AGRICULTURA FAMILIAR / ³ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Yuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
02.03.23

Elaboração:

Brunna Vitoria Santos
Nutricionista
CRN3 44406

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Digitalizado com CamScanner