CARDÁPIO REFEIÇÃO

OUTUBRO / 2022

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

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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out
1ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBORA COZIDA / ACELGA REFOGADA / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ESCAROLA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / 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	326,72	16,00	6,00	53,00	72,38	3,25	129,50	13,64
6 - 10 anos	374,84	18,00	6,00	62,00	83,73	3,69	154,44	31,85
> 15 anos	515,31	30	8	81	101,85	4,78	188,83	39,8

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out
2ª SEMANA	MACARRÃO / SALSICHA AO MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA/ SUCO DE LIMÃO / SOBREMESA	ARROZ PRIMAVERA COM MILHO CENOURA E ERVILHA / ALMÔNDEGA AO MOLHO / BATATA SAUTÉ / PEPINO COM TOMATE / SUCO DE UVA / SOBREMESA	**FERIADO**	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO/ MELANCIA **(RPM)**	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA **(RP)**

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	382,79	14,21	10,53	57,80	69,52	2,65	133,37	12,89
6 - 10 anos	423,99	15,9	10,94	65,49	81,65	2,98	163,79	36,79
> 15 anos	560,19	21,56	13,45	88,22	95,84	3,66	194,44	45,6

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
29/09/2022

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO REFEIÇÃO

OUTUBRO / 2022

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

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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out
3ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / INHAME COZIDO /SALADA DE PEPINO/ MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / CENOURA COZIDA / MAMÃO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA / BANANA

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	348,36	15,00	8,00	54,00	63,03	3,26	116,93	24,86
6 - 10 anos	399,23	18	8	64	73,39	3,79	140,98	33,04
> 15 anos	472,99	24	7	79	80,88	4,59	142,83	36,51

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out
4ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA ACELGA / MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO / BANANA	**FERIADO**

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	316,26	16,86	5,69	49,41	64,05	3,42	119,31	25,04
6 - 10 anos	393,59	19,84	6,21	64,6	76,51	4,04	139,73	35,44
> 15 anos	512,67	26,78	7,94	83,53	93,82	4,98	168,91	43,77

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

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28/09/2022

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO REFEIÇÃO

OUTUBRO / 2022

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

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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/out	1/nov	2/nov	3/nov	4/nov
5ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / BATATA SAUTÉ / SALADA DE ALFACE C TOMATE / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA / BETERRABA COZIDA	FERIADO	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FÍGADO COM TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / BANANA

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	355,02	13,00	5,00	47,00	44,12	3,00	730,03	11,95
6 - 10 anos	*370,5*	*18*	*6,29*	*60,29*	*61,51*	*4,08*	*1023,62*	*14,72*
> 15 anos	*485,99*	*25,01*	*7,72*	*79,11*	*77,59*	*5,28*	*1482,23*	*18,8*

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

Aprovação — Departamento de Nutrição, SEMECTI

Elaboração: — Departamento de Nutrição, ZAMPTEC

Lilian Sayuri Kariki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28/09/2022

Maria Juliane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO LANCHE

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

OUTUBRO / 2022

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
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out
1ª SEMANA	IOGURTE /BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAMÃO	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / BANANA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / ALFACE E 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	363,14	11,00	9,00	60,00	200,50	1,22	108,39	19,53
6 - 10 anos	387,41	12,00	9,00	64,00	216,01	1,26	122,8	20,02
> 15 anos	513,14	16	13	82	262,53	1,79	163,24	29,08

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out
2ª SEMANA	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HOT DOG COM SALSICHA PURÊ DE BATATA / SOBREMESA	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER C/ HAMBURGUER E ALFACE FATIADA / SOBREMESA	FERIADO	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO / MELANCIA (RPM)	LEITE C/ CAFÉ / PAO BISNAGUINHA C/ MARGARINA /MELANCIA (RP)

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	435,12	12,09	12,53	68,50	101,26	1,03	66,49	4,95
6 - 10 anos	457,36	12,73	12,73	72,97	109,91	1,08	76,68	6,42
> 15 anos	555,45	15,32	14,37	91,21	131,15	1,14	103,16	34,48

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayari Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
23/09/2022

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO LANCHE

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

OUTUBRO / 2022

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
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out
3ª SEMANA	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAÇA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E CENOURA RALADA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAMÃO	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA /MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ 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)
4 - 5 anos	356,76	12,00	8,00	59,00	206,22	1,19	109,98	14,19
6 - 10 anos	379,48	13	9	62	226,53	1,21	135,42	19,43
> 15 anos	472,33	16	11	77	265,87	1,27	165,39	26,4

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out
4ª SEMANA	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HOT C/ PERNIL DESFIADO / REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO /MAMÃO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / BANANA	PONTO FACULTATIVO

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	334,00	10,04	5,72	60,58	128,88	0,88	86,22	19,36
6 - 10 anos	365,47	10,87	6,3	66,32	147,63	0,95	109,39	24,19
> 15 anos	463,21	14,45	7,91	83,54	182,88	1,04	146,21	34,77

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31 426
28/09/2022

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO LANCHE

OUTUBRO / 2022

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

Período Manhã - 7:00 hs às 12:00 hs / Período Vespertino - 15:00 hs às 19:00 hs / Período Tarde - 13:00 hs às 17:00 hs

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/out	1/nov	2/nov	3/nov	4/nov
5ª SEMANA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO/ MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	FERIADO	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MELANCIA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / BANANA

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	373,96	10,89	7,09	66,64	149,95	1,10	87,68	4,17
6 - 10 anos	401,96	11,59	8,01	70,88	166,87	1,14	111,59	5,13
> 15 anos	511,59	15,09	11,07	87,91	206,18	1,25	145,95	5,94

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28/09/2022

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL

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

OUTUBRO / 2022

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

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 3/out	IOGURTE / COM BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBORA COZIDA / ACELGA REFOGADA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA
	TERÇA-FEIRA 4/out	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO/ MELANCIA
	QUARTA-FEIRA 5/out	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA COM MARGARINA/ MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ESCAROLA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA
	QUINTA-FEIRA 6/out	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / MANDIOCA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	IOGURTE / PÃO BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO / BANANA
	SEXTA-FEIRA 7/out	LEITE COM CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO / ALFACE E CENOURA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1057,76	41,00	23,00	172,00	476,79	5,54	358,14	51,40

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 10/out	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ COM MILHO CENOURA E ERVILHA / ALMONDEGA AO MOLHO / BATATA SAUTÉ / PEPINO COM TOMATE / SUCO DE UVA	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HOT DOG COM SALSICHA / PURÊ DE BATATA / SOBREMESA
	TERÇA-FEIRA 11/out	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER C/ HAMBURGUER E ALFACE FATIADA	MACARRÃO / SALSICHA AO MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE CENOURA/ SUCO DE LIMÃO / SOBREMESA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO/ MELANCIA
	QUARTA-FEIRA 12/out	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	QUINTA-FEIRA 13/out	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HOT DOG C/ FRANGO E REPOLHO FATIADO (RPM)	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO/ (RPM)	IOGURTE / BOLINHO DE COCO / BANANA (RPM)
	SEXTA-FEIRA 14/out	LEITE COM CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA COM MARGARINA / MAMÃO (RP)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO (RP)	SUCO DE MARACUJA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA (RP)

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	1169,36	38,39	30,82	184,62	36971,00	5,12	266,05	57,16

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28/09/2022

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL

Zamptec

OUTUBRO / 2022

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

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

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 17/out	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / INHAME COZIDO / SALADA DE PEPINO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / ACELGA FATIADA
	TERÇA-FEIRA 18/out	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA
	QUARTA-FEIRA 19/out	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE CENOURA COZIDA/	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA
	QUINTA-FEIRA 20/out	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	IOGURTE / BOLINHO DE COCO/ MELANCIA
	SEXTA-FEIRA 21/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 - 10 anos	1027,83	39,00	22,00	170,00	394,84	5,28	287,11	28,34

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 24/out	IOGURTE C/ CEREAL / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO
	TERÇA-FEIRA 25/out	SUCO DE LIMÃO /PÃO DE HOT C/ PERNIL DESFIADO E REPOLHO FATIADO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA	IOGURTE C/ BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA 26/out	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / MAÇA
	QUINTA-FEIRA 27/out	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBUGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA
	SEXTA-FEIRA 28/out	FERIADO	FERIADO	FERIADO

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	1070,83	40,26	19,64	183,26	378,22	5,87	306,63	38,88

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

Aprovação

Ilias Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Iraiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO INTEGRAL

OUTUBRO / 2022

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

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

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	31/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO/ MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / BATATA SAUTÉ / SALADA DE ALFACE C/ TOMATE	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA
	TERÇA-FEIRA	1/nov	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA / BETERRABA COZIDA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA
	QUARTA-FEIRA	2/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	QUINTA-FEIRA	3/nov	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / BANANA
	SEXTA-FEIRA	4/nov	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FÍGADO COM TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	IOGURTE C/ PÃO DE FORMA 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	1020,61	38,79	24,41	161,44	485,23	5,65	1209,99	16,99

Aprovação

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Mariane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

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

OUTUBRO / 2022

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	3/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	4/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	5/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	6/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	7/out	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	497,08	11,00	25,00	59,00	364,44	5,30	156,37	138,16

	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	10/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	11/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	12/out	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**
	QUINTA-FEIRA	13/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)	PAPA DE BANANA (RPM)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM)
	SEXTA-FEIRA	14/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP)	PAPA DE MAÇA (RP)	FORMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP)

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	500,42	10,71	24,58	60,20	361,00	5,29	149,86	148,75

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

Aprovação: Departamento de Nutrição SEMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN 626
27/09/2022

Elaboração: Departamento de Nutrição ZAMPTEC

Maria Isaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

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

OUTUBRO / 2022

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	17/out.	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	18/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	19/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	20/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 2
SEXTA-FEIRA	21/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3	PAPA DE MELÃO	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	497,89	11,00	25,00	59,00	362,68	5,30	559,81	114,37

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	24/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	25/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	26/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	27/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	28/out	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

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	499,40	10,76	24,06	59,84	363,29	5,31	553,25	114,38

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

Aprovação: Departamento de Nutrição SEMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Elaboração: Departamento de Nutrição ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

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

OUTUBRO / 2022

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
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	31/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	1/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	2/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	QUINTA-FEIRA	3/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	4/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	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	492,51	10,70	24,59	57,99	362,82	5,29	561,44	115,07

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 21.429
28/09/2022

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇARIO

Ensino Infantil de 6 a 8 meses

OUTUBRO / 2022

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

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 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	3/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA COZIDA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU)
	TERÇA-FEIRA	4/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
	QUARTA-FEIRA	5/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNES ISCA / CENOURA/ BATAT DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA)
	QUINTA-FEIRA	6/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA DOCE)
	SEXTA-FEIRA	7/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / 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	593,84	23,00	21,00	78,00	393,89	7,03	700,97	72,00

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	10/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BATATA)
	TERÇA-FEIRA	11/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇÃ	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	QUARTA-FEIRA	12/out	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**
	QUINTA-FEIRA	13/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RPM)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / INHAME / ABOBORA) (RPM)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA (RPM)	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / ABOBORA) (RPM)
	SEXTA-FEIRA	14/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RP)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CARÁ / CENOURA) (RP)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA (RP)	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / BATATA) (RP)

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	621,11	23,88	21,43	83,83	394,86	7,43	496,15	61,84

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

Aprovação

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.420
18/09/2022

Departamento de Nutrição
SEMEDI

Elaboração

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

Ensino Infantil de 6 a 8 meses

OUTUBRO / 2022

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

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 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	17/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE ISCA / CARÁ / ABOBORA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
TERÇA-FEIRA	18/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
QUARTA-FEIRA	19/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA)
QUINTA-FEIRA	20/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA
SEXTA-FEIRA	21/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / CARÁ)

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	604,89	23,00	21,00	80,00	392,92	7,17	490,06	68,34

SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
4ª SEMANA – SEGUNDA-FEIRA	24/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
TERÇA-FEIRA	25/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / CHUCHU)
QUARTA-FEIRA	26/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CENOURA / ABOBRINHA
QUINTA-FEIRA	27/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CENOURA / BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / MANDIOCA)
SEXTA-FEIRA	28/out	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

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	604,00	22,63	20,99	81,67	396,56	7,13	906,30	66,45

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

Aprovação:

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28/09/2022

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Iraiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 6 a 8 meses

OUTUBRO / 2022

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

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	31/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MELÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	1/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS/ ABOBRINHA / ABOBORA)
	QUARTA-FEIRA	2/nov	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**
	QUINTA-FEIRA	3/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA / ABOBRINHA / MANDIOCA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE BANANA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
	SEXTA-FEIRA	4/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAMÃO	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / 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	608,45	22,93	22,03	79,98	395,75	7,84	655,06	67,64

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN-3 31.426
28/09/2022

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

OUTUBRO / 2022

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

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 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	3/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA COZIDA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU)
	TERÇA-FEIRA	4/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
	QUARTA-FEIRA	5/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNES ISCA / CENOURA/ BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA)
	QUINTA-FEIRA	6/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA DOCE)
	SEXTA-FEIRA	7/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA COZIDA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / BATATA)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
8 a 12 Meses	668,13	27,00	22,00	90,00	405,31	7,85	708,16	72,20

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	10/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BATATA)
	TERÇA-FEIRA	11/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA COZIDA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	QUARTA-FEIRA	12/out	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**
	QUINTA-FEIRA	13/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 **(RPM)**	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / INHAME / ABOBORA) **(RPM)**	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA **(RPM)**	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / ABOBORA) **(RPM)**
	SEXTA-FEIRA	14/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 **(RP)**	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CARÁ / CENOURA) **(RP)**	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA COZIDA **(RP)**	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / BATATA) **(RP)**

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	683,17	27,18	22,09	94,38	401,09	7,95	598,71	63,92

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

Aprovação:

Departamento de Nutrição
NMECTI

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Elaboração:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Isaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

Zamptec

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

OUTUBRO / 2022

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

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 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	17/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE ISCA / CARÁ / ABOBORA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	18/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CHUCHU / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA COZIDA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
	QUARTA-FEIRA	19/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA / BATATA)
	QUINTA-FEIRA	20/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA / CENOURA
	SEXTA-FEIRA	21/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO COZIDO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU / CARÁ)

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	671,88	27,00	22,00	91,00	401,67	7,83	491,07	68,56

	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	24/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	25/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / PAPA DE MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / CENOURA)
	QUARTA-FEIRA	26/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / CENOURA / ABOBRINHA
	QUINTA-FEIRA	27/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CENOURA / BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU / MANDIOCA)
	SEXTA-FEIRA	28/out	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

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	677,25	27,89	21,82	93,08	405,83	7,88	492,13	68,03

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

Aprovação: Lilian Sayuri Kuriki, Nutricionista, CRN-3: 21.428, 30/09/2022

Departamento de Nutrição SEMECTI

Elaboração

Departamento de Nutrição ZAMPTEC

Maria Iraiane O. Kitakawa, Nutricionista, CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

Zamptec Santiago

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 8 a 12 meses

OUTUBRO / 2022

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

SEMANA		DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	31/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO COZIDO	PAPA SALGADA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	1/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA COZIDA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS/ ABOBRINHA / ABOBORA)
	QUARTA-FEIRA	2/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	QUINTA-FEIRA	3/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA / ABOBRINHA / MANDIOCA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
	SEXTA-FEIRA	4/nov	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	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	660,97	26,13	22,45	88,67	399,72	7,79	665,18	47,44

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28/09/2022

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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

OUTUBRO / 2022

	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	3/out	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BOLINHO CHOCOLATE	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU) / MAMÃO
	TERÇA-FEIRA	4/out	COMPOSTO LACTEO / CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)
	QUARTA-FEIRA	5/out	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / SALADA DE CENOURA COZIDA COM CHUCHU / SALADA DE FRUTA	VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO ÁGUA E SAL / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE LIMÃO
	QUINTA-FEIRA	6/out	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE ABOBORA / SALADA DE PEPINO / LARANJA	MINGAU DE ARROZ / MAÇA	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA
	SEXTA-FEIRA	7/out	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE CAJU	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA E QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBORA COZIDA / ESCAROLA REFOGADA / MELANCIA

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	911,00	35,00	20,00	147,00	299,77	6,61	303,59	84,42

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	10/out	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO/ MAÇA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / ESCONDIDINHO DE FRANGO / SALADA DE PEPINO
	TERÇA-FEIRA	11/out	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO / ALMÔNDEGA AO MOLHO / SALADA DE CENOURA / ACELGA REFOGADA / GELINHO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
	QUARTA-FEIRA	12/out	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	QUINTA-FEIRA	13/out	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / SALADA DE FRUTA (RPM)	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / INHAME COZIDO / SALADA DE PEPINO / SUCO DE UVA (RPM)	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA (RPM)	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / BANANA (RPM)
	SEXTA-FEIRA	14/out	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BOLINHO DE CHOCOLATE / SALADA DE FRUTA (RP)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA (RP)	MINGAU DE MILHO / BANANA (RP)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / REPOLHO REFOGADO (RP)

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	951,51	35,68	19,97	157,47	296,77	7,89	333,42	96,44

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

Aprovação: Lilian Sayuri Kuriki, Nutricionista, CRN3 - 31.426, 28/09/2022

Departamento de Nutrição SEMECTI

Elaboração

Departamento de Nutrição ZAMPTEC — Paula Tatiane O. Kitakawa, Nutricionista, CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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

OUTUBRO / 2022

	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	17/out	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE PEPINO	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / MAMÃO
	TERÇA-FEIRA	18/out	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) / LARANJA
	QUARTA-FEIRA	19/out	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA /BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS MEXIDOS C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE ALFACE / SUCO DE ACEROLA
	QUINTA-FEIRA	20/out	VITAMINA DE MAÇÃ C/ MAMÃO / BISCOITO LEITE / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FIGADO C/ TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO
	SEXTA-FEIRA	21/out	COMPOSTO LACTEO COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BATATA	VITAMINA DE BANANA C/ CEREAL / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA / MELÃO

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	914,17	35,00	21,00	146,00	312,65	6,80	557,24	75,30

	SEMANA	DATA	Desjejum = 08:00 hs às 08:30 hs	Almoço = 10:00 hs às 11:00 hs	Lanche = 13:00 hs às 13:30 hs	Jantar = 15:00 hs às 16:00 hs
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	24/out	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
	TERÇA-FEIRA	25/out	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO
	QUARTA-FEIRA	26/out	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE ABOBRINHA / SUCO DE GOIABA / BANANA
	QUINTA-FEIRA	27/out	MINGAU DE MILHO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE BETERRABA / SUCO DE MANGA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA
	SEXTA-FEIRA	28/out	**PONTO FACULTATIVO**	**PONTO FACULTATIVO**	**PONTO FACULTATIVO**	**PONTO FACULTATIVO**

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	895,39	35,09	19,49	114,23	315,39	7,26	467,24	58,80

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

Aprovação:

Departamento de Nutrição
SEMECTI

Lilian Sayuri Kariki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Homologação:

Departamento de Nutrição
ZAMPTEC

Maria Izaiane O. Kitakawa
Nutricionista
CRN-3 53796

Digitalizado com CamScanner

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Zamptec

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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

OUTUBRO / 2022

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
5ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	31/out	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA/ BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
TERÇA-FEIRA	1/nov	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO / MELANCIA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBRINHA REF. / SALADA DE REPOLHO/ SUCO DE TANGERINA
QUARTA-FEIRA	2/nov	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**
QUINTA-FEIRA	3/nov	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MARIA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	MINGAU DE MILHO / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)
SEXTA-FEIRA	4/nov	COMPOSTO LACTEO C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / SUCO DE GOIABA	COMPOSTO LACTEO C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA AO MOLHO / 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	875,08	34,89	18,55	141,37	297,09	7,21	309,09	91,39

Liliam Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28/09/2022

Nutricionista
CRN-3 53796