

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Agosto/2023



Ensino Infantil de 04 à 06 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	31/jul	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇÃ	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	1/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	2/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	3/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	4/ago	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	489,50	10,62	24,59	57,23	361,67	5,26	546,65	111,09

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Luciana Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
27.07.2023

Luciana Santana
Nutricionista
CRN3 - 67579

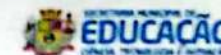
CARDÁPIO BERÇÁRIO

Agosto/2023



Ensino Infantil de 04 à 06 meses

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



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

SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h		
7ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	7/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	8/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	9/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	10/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	11/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

3ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h		
	SEGUNDA-FEIRA	14/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	15/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	16/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	17/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	18/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)							
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar sendo ofertadas, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Juliana Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.07.2023

Debora G. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Agosto/2023



Ensino Infantil de 04 à 06 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	21/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	22/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	23/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	24/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 2			
	SEXTA-FEIRA	25/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	625,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	29/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	30/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	31/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	1/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	625,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

* Todos os salgados, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsa e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar sendo ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semect

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliana Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.428
27.07.2023

Debora Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Agosto/2023



Ensino Infantil de 6 à 12 meses



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

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	31/jul	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BETERRABA COZIDA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU E LENTILHA)		
	TERÇA-FEIRA	1/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBRINHA COZIDA / CENOURA)		
	QUARTA-FEIRA	2/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / CARÁ		
	QUINTA-FEIRA	3/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / ABOBORA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / BETERRABA)		
	SEXTA-FEIRA	4/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL / CENOURA COZIDA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / PURE DE ABOBORA / BATATA DOCE)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	669,95	26,97	22,47	90,25	402,76	7,78	787,76	62,94

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliana S. Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.07.2023

Debora D. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Agosto/2023



Ensino Infantil de 6 à 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	7/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / CHUCHU)		
	TERÇA-FEIRA	8/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)		
	QUARTA-FEIRA	9/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / SALADA DE BETERRABA COZIDA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / BATATA DOCE		
	QUINTA-FEIRA	10/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS, LENTILHA)		
	SEXTA-FEIRA	11/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / BETERRABA)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	691,33	27,63	22,61	94,40	404,49	7,78	607,31	70,14

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	14/ago	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO / PURÊ DE BATATA / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / BETERRABA)			
	TERÇA-FEIRA	15/ago	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO EM CUBOS / CENOURA COZIDA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ INHAME COZIDO / BETERRABA)			
	QUARTA-FEIRA	16/ago	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / CARA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / ABOBORA)			
	QUINTA-FEIRA	17/ago	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / CENOURA / ABOBORA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO AO MOLHO / POLENTA / CENOURA)			
	SEXTA-FEIRA	18/ago	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	664,73	27,09	22,67	93,12	400,76	7,63	628,67	62,82

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsa e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertadas, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsa e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar sendo ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Luciana Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.07.2023

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Agosto/2023



Ensino Infantil de 6 à 12 meses



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

SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	21/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)			
	TERÇA-FEIRA	22/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BETERRABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA			
	QUARTA-FEIRA	23/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU E LENTILHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / ABOBRINHA)			
	QUINTA-FEIRA	24/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO / BATATA DOCE / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO/ CARNE MOIDA / BETERRABA COZIDA / ABOBORA			
	SEXTA-FEIRA	25/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA / BATATA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses		671,48	26,51	23,07	89,44	397,83	7,41	652,88	65,44

SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / CHUCHU)			
	TERÇA-FEIRA	29/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / ABOBRINHA)			
	QUARTA-FEIRA	30/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA REFOGADA / BATATA)			
	QUINTA-FEIRA	31/ago	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / CARÁ)			
	SEXTA-FEIRA	1/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS / ABOBORA, ABOBRINHA, LENTILHA)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses		717,88	28,71	22,69	100,19	415,47	8,32	618,00	85,42

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverão ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Luciana Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
27.07.2023

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Agosto/2023



Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses



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

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	31/jul	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO CHOCOLATE	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CHUCHU E LENTILHA) / SALADA DE FRUTA		
	TERÇA-FEIRA	1/ago	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / LARANJA	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA		
	QUARTA-FEIRA	2/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / CENOURA COZIDA / SALADA DE CHUCHU COZIDO	VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO ÁGUA E SAL / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE LIMÃO		
	QUINTA-FEIRA	3/ago	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / SALADA DE FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA C/ TOMATE / SUCO DE GOIABA	MINGAU DE ARROZ / MELÃO	POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA		
	SEXTA-FEIRA	4/ago	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / PURE DE ABOBORA / SALADA DE PEPINO		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11	1092,44	43,13	31,97	161,95	638,46	9,03	532,62	57,11

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Liliana Ayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
27.07.2023

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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

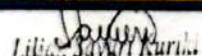
SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	7/ago	VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / SALADA DE FRUTAS	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / CHUCHU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE ALFACE			
	TERÇA-FEIRA	8/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO / MAÇÃ	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / MAMÃO			
	QUARTA-FEIRA	9/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE / SALADA DE BETERRABA COZIDA COM CHUCHU / MELANCIA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL COM QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE GOIABA			
	QUINTA-FEIRA	10/ago	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO / PÃO DE SAL COM CARNE MOIDA (TESTE)	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS, LENTILHA) / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	11/ago	SUCO / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA / SUCO DE UVA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses		1111,68	41,01	27,68	180,16	398,30	5,30	390,48	183,08

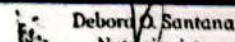
SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	14/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / PURÊ DE BATATA / SALADA DE PEPINO	LEITE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA			
	TERÇA-FEIRA	15/ago	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / SALADA DE CENOURA / ACELGA REFOGADA / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ INHAME COZIDO / SALADA DE PEPINO E TOMATE			
	QUARTA-FEIRA	16/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / ABOBORA) / SALADA DE FRUTAS			
	QUINTA-FEIRA	17/ago	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / CENOURA / ABOBORA / SALADA DE FRUTA	SUCO / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE ACEROLA			
	SEXTA-FEIRA	18/ago	SUCO / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE UVA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MAÇA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses		1124,47	41,83	27,16	183,21	462,86	4,44	474,24	232,24

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec


 Liliã Sayuri Kurita
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 27.07.2023


 Debora D. Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579



Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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



SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
8ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	21/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE ALFACE	LEITE C/ CANELA / PÃO FRANCÊS C/ QUEIJO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO			
	TERÇA-FEIRA	22/ago	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO SAL C/ REQUEIJÃO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA			
	QUARTA-FEIRA	23/ago	SUCO / PÃO DE LEITE C/ OVO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU E LENTILHA) / LARANJA	VITAMINA DE BANANA/ PAO DE SAL C/ REQUEIJÃO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO / SUCO DE GOIABA			
	QUINTA-FEIRA	24/ago	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	25/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	SUCO / PÃO DE SAL C/ CARNE MOIDA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE ACEROLA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses		1116,70	44,45	25,72	180,78	456,64	5,38	403,86	188,14

SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
9ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	28/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MAMÃO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO FRANCÊS C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA			
	TERÇA-FEIRA	29/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE BETERRABA / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / ABOBRINHA			
	QUARTA-FEIRA	30/ago	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE PEPINO	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA			
	QUINTA-FEIRA	31/ago	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO FRANCÊS C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO			
	SEXTA-FEIRA	1/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA, LENTILHA) SALADA DE FRUTA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses		1061,09	40,24	28,69	162,89	474,01	4,04	382,44	74,22

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Skjott Kurita
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 24.04.2023

Debora O. Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Agosto /2023



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



Período Integral - 8h às 17h

1ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche			
	SEGUNDA-FEIRA	31/jul	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA REPOLHO FATIADO			
	TERÇA-FEIRA	1/ago	LEITE C/ CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FILÉ DE SOBRECORA AO MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA			
	QUARTA-FEIRA	2/ago	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM BATATA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA RALADA			
	QUINTA-FEIRA	3/ago	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA			
	SEXTA-FEIRA	4/ago	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO HOT DOG COM MARGARINA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO / BANANA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1059,45	39,20	24,26	171,08	508,85	6,07	325,59	18,63

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah D. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.428
24.07.2023

Deborah D. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Agosto /2023



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



Período Integral - 8h às 17h

3ª SEMANA

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
SEGUNDA-FEIRA	7/ago	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇA / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOPA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA				
TERÇA-FEIRA	8/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA / MELANCIA				
QUARTA-FEIRA	9/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE				
QUINTA-FEIRA	10/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE CHUCHU	VITAMINA DE BANANA / BOLO CASEIRO DE CENOURA / MAÇA				
SEXTA-FEIRA	11/ago	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	CHÁ MATE / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO/ BANANA				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1122,63	41,89	27,16	177,65	460,04	5,69	309,75	18,78

3ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche			
	SEGUNDA-FEIRA	14/ago	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA COM BATATA / SALADA DE CENOURA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO			
	TERÇA-FEIRA	15/ago	LEITE C/ CAFÉ / BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE BANANA / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	16/ago	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERRABA COZIDA	SUCO DE GOIABA / PÃO SAL COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MAÇA			
	QUINTA-FEIRA	17/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PAO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO C/TOMATE	IOGURTE COM CEREAL / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	18/ago	VITAMINA DE BANANA / PAO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1160,57	41,76	30,18	180,47	571,88	6,74	342,99	22,89

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah D. Santana
Nutricionista
CRN 57579
27.07.2023

Deborah D. Santana
Nutricionista
CRN 57579

CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Agosto /2023



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



Período Integral - 8h às 17h

4ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
	SEGUNDA-FEIRA	21/ago	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOIDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA
	TERÇA-FEIRA	22/ago	LEITE COM CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / BANANA
	QUARTA-FEIRA	23/ago	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM FRANGO E CENOURA RALADA
	QUINTA-FEIRA	24/ago	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA
	SEXTA-FEIRA	25/ago	CHÁ MATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / BANANA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1051,09	39,97	24,00	168,80	369,39	5,22	322,95	17,10

5ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
	SEGUNDA-FEIRA	28/ago	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	LEITE C/ CHOCOLATE / BOLO CASEIRO DE LARANJA
	TERÇA-FEIRA	29/ago	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA	30/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE HOT C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ PERNIL E CENOURA RALADA / BANANA
	QUINTA-FEIRA	31/ago	IOGURTE COM CEREAL/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ALFACE	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / MAÇA
	SEXTA-FEIRA	1/set	CHÁ MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1100,33	37,58	27,93	174,66	466,90	5,60	310,96	17,98

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Luciana Kuri
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.07.2023

Debora Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Agosto/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 - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/jul	1/ago	2/ago	3/ago	4/ago
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM BATATA / SALADA DE REPOLHO	IOGURTE COM CEREAL / MAÇA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	SUCO DE CAJU / PÃO HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIAO E CENOURA RALADA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	300,57	12,75	6,02	48,84	83,16	1,99	146,81	12,30
6 - 10 anos	327,01	14,05	6,33	53,46	90,27	2,16	148,34	12,47
> 15 anos	555,1	24,20	11,49	88,71	147,35	3,92	211,3	17,21

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/jul	1/ago	2/ago	3/ago	4/ago
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM BATATA / SALADA DE REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO / FILÉ DE SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA / MAÇA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	345,50	19,25	5,85	53,97	73,88	3,42	176,54	18,74
6 - 10 anos	392,69	21,45	6,13	62,93	83,73	3,88	203,67	21,35
> 15 anos	481,91	26,88	6,93	78,01	96,88	4,62	234,17	23,89

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliane S. Silva
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 27.07.2023

Debora C. Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Agosto/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 - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h



| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	7/ago	8/ago	9/ago	10/ago	11/ago
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA / MAÇA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO CENOURA RALADA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESMIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	333,01	13,45	7,44	53,06	80,50	2,22	142,46	9,08
6 - 10 anos	358,85	14,85	7,74	57,46	87,45	2,44	143,72	9,34
> 15 anos	461,47	19,68	10,18	72,77	105,34	3,21	190,79	10,72

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	7/ago	8/ago	9/ago	10/ago	11/ago
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE CHUCHU / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESMIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	365,27	19,27	7,40	55,41	68,84	3,04	167,10	18,30
6 - 10 anos	411,72	21,61	7,84	63,67	77,19	3,44	185,42	19,79
> 15 anos	523,43	27,41	9,33	82,46	89,15	4,15	214,08	22,63

* 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/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliane S. Silva
Nutricionista
CRN3 - 31.428
27.07.2023

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Agosto/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 - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h



3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	14/ago	15/ago	16/ago	17/ago	18/ago			
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA COM BATATA / SALADA DE CENOURA / MAÇA	VITAMINA DE BANANA / PAO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERRABA COZIDA / MELANCIA	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / 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	400,10	16,64	8,74	63,71	121,66	2,63	196,77	11,88
6 - 10 anos	418,34	17,61	8,99	66,74	123,75	2,79	198,17	11,95
> 15 anos	450,66	19,10	9,62	71,93	124,61	2,92	222,33	13,14

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	14/ago	15/ago	16/ago	17/ago	18/ago			
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA COM BATATA / SALADA DE CENOURA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERRABA COZIDA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO C/TOMATE / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / BANANA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	369,48	20,19	7,03	56,37	89,81	3,14	153,09	18,67
6 - 10 anos	417,93	22,51	7,44	65,22	103,25	3,53	168,82	20,05
> 15 anos	504,88	27,90	8,36	79,51	115,58	4,32	190,43	22,27

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliana Soares Kurumi
Nutricionista
CPF 13.81.428
claynalyva
27.07.2023

Deborah Santana
Nutricionista
CPF 13.57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Agosto/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 - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h



| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/ago	22/ago	23/ago	24/ago	25/ago
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MAÇA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / BANANA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) / MAÇA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO/ MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	360,13	13,04	9,33	56,01	113,56	1,75	120,44	8,34
6 - 10 anos	379,70	14,05	9,71	59,02	115,40	1,89	121,04	8,41
> 15 anos	429,87	17,02	10,54	66,73	118,74	2,25	145,42	10,18

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/ago	22/ago	23/ago	24/ago	25/ago
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MAÇA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO/ MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	340,06	15,78	6,08	55,56	53,18	3,00	107,34	10,09
6 - 10 anos	392,30	18,35	6,66	64,75	62,71	3,45	129,19	11,79
> 15 anos	495,90	24,60	8,56	80,12	75,87	4,23	151,75	13,70

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Li... D... K...
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 27.07.2023

Debora D. Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Agosto/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 - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h



| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/ago	29/ago	30/ago	31/ago	1/set
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM PERNIL E CENOURA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESDIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	406,38	15,72	9,47	64,57	84,14	2,36	157,41	13,01
6 - 10 anos	434,90	16,94	9,78	69,78	92,07	2,55	159,47	13,27
> 15 anos	456,29	20,08	9,98	71,53	111,87	3,06	179,52	14,86

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/ago	29/ago	30/ago	31/ago	1/set
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESDIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ALFACE / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	358,15	19,08	7,30	54,03	75,39	3,66	197,60	18,70
6 - 10 anos	366,94	19,57	7,38	55,55	77,59	3,77	205,29	19,12
> 15 anos	496,31	26,37	9,08	77,26	97,77	4,95	265,38	22,35

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

[Assinatura]
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.07.2023

[Assinatura]
Debora G. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

Agosto/2023



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



Período Integral - 8h às 17h

1ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
	SEGUNDA-FEIRA	31/jul	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE/ PÃO DE FORMA C/ MARGARINA				
	TERÇA-FEIRA	1/ago	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA REPOLHO FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / FILÉ DE SOBRECORA AO MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA				
	QUARTA-FEIRA	2/ago	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM BATATA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA RALADA				
	QUINTA-FEIRA	3/ago	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE / BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA				
	SEXTA-FEIRA	4/ago	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO / BANANA				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
	Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
	6 a 10 anos	1034,96	39,43	22,39	168,93	461,02	5,94	324,83	17,55

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semect

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliana Savuri Kurini
Nutricionista
CRN3 - 31.426
27.07.2023

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

Agosto/2023



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



Período Integral - 8h às 17h

2ª SEMANA

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
SEGUNDA-FEIRA	7/ago	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECORA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA				
TERÇA-FEIRA	8/ago	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA MELANCIA				
QUARTA-FEIRA	9/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE				
QUINTA-FEIRA	10/ago	CAFÉ C/LEITE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE CHUCHU	VITAMINA DE BANANA C/ BOLO CASEIRO DE CENOURA / MAÇA				
SEXTA-FEIRA	11/ago	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	CHÁ MATE / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO / BANANA				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1104,92	41,13	25,66	177,37	411,22	5,77	290,94	18,78

3ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche			
	SEGUNDA-FEIRA	14/ago	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA COM BATATA / SALADA DE CENOURA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO			
	TERÇA-FEIRA	15/ago	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE BANANA / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	16/ago	LEITE COM CAFÉ / BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / CARÁ COZIDO / SALADA DE BETERRABA COZIDA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MAÇA			
	QUINTA-FEIRA	17/ago	LEITE COM CAFÉ / PAO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO C/TOMATE	IOGURTE COM CEREAL / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	18/ago	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1114,73	42,63	25,55	178,57	467,84	6,71	307,44	21,28

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com grãos da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semeti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.07.2023

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

Agosto/2023



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



Período Integral - 8h às 17h

4ª SEMANA

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
SEGUNDA-FEIRA	21/ago	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE AÇELGA	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOIDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA
TERÇA-FEIRA	22/ago	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA C/ REPOLHO FATIADO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA
QUARTA-FEIRA	23/ago	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE AÇELGA / SALADA DE CENOURA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM FRANGO E CENOURA RALADA
QUINTA-FEIRA	24/ago	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE AÇELGA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA
SEXTA-FEIRA	25/ago	CHÁ MATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / BANANA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Porção diária	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	2248,79	40,00	23,54	189,49	373,49	5,22	344,42	27,00

5ª SEMANA

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
SEGUNDA-FEIRA	26/ago	LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	LEITE C/ CHOCOLATE / BOLO DE LARANJA
TERÇA-FEIRA	29/ago	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇA / BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA
QUARTA-FEIRA	30/ago	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL E CENOURA RALADA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / BANANA
QUINTA-FEIRA	31/ago	YOGURTE COM CEREAL/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ALFACE	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / MAÇA
SEXTA-FEIRA	1/set	CHÁ MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE LIMÃO / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Porção diária	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	2264,40	38,17	24,10	175,74	378,49	5,83	288,47	27,55

* Todos os salgados, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com glicéris

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.428
24.07.2023

Deborah A. Santana
Nutricionista
CRN3 57579