# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

Zamptec Serviços

## Ensino Infantil de 04 à 06 meses

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

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

| | SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 3/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAMÃO | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| | TERÇA-FEIRA | 4/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAÇA | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| | QUARTA-FEIRA | 5/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE BANANA | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| | QUINTA-FEIRA | 6/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAMÃO | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| | SEXTA-FEIRA | 7/jul | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA |

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 | 493,44 | 10,73 | 24,61 | 58,19 | 364,61 | 5,29 | 556,05 | 120,48 |

| | SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 10/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE BANANA | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| | TERÇA-FEIRA | 11/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAMÃO | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| | QUARTA-FEIRA | 12/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAÇA | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| | QUINTA-FEIRA | 13/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE BANANA | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| | SEXTA-FEIRA | 14/jul | 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 | 496,01 | 10,77 | 24,61 | 58,85 | 363,78 | 5,30 | 553,69 | 117,64 |

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

**Aprovação: Departamento Nutrição Semecti**

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

**Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

## Ensino Infantil de 04 à 06 meses

Zamptec

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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

| 3ª SEMANA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
| SEGUNDA-FEIRA | 17/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAÇA | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| TERÇA-FEIRA | 18/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE BANANA | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| QUARTA-FEIRA | 19/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAMÃO | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| QUINTA-FEIRA | 20/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MELÃO | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| SEXTA-FEIRA | 21/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 3 | PAPA DE MAÇA | 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 | 508,73 | 10,87 | 26,27 | 58,44 | 363,25 | 5,30 | 558,89 | 112,82 |

| 4ª SEMANA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
| SEGUNDA-FEIRA | 24/jul | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| TERÇA-FEIRA | 25/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAMÃO | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| QUARTA-FEIRA | 26/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE MAÇÃ | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| QUINTA-FEIRA | 27/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 | PAPA DE BANANA | FORMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| SEXTA-FEIRA | 28/jul | 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 | 493,44 | 10,73 | 24,61 | 58,19 | 364,61 | 5,29 | 556,05 | 96,39 |

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

**Aprovação: Departamento Nutrição Semecti**

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 - 21549
28/06/23

**Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3-57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

Zamptec

## Ensino Infantil de 04 à 06 meses

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

EDUCAÇÃO

| | SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5ª 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*

**Aprovação: Departamento Nutrição Semecti**

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

**Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Deborah C. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

**INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS**

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

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

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

## Ensino Infantil de 6 à 12 meses

Zamptec Serviços

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Periodo Parcial Manhã - 8h às 12h | Periodo Parcial Tarde - 13h às 17h | Periodo 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 | 3/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA DOCE / ABOBORA) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / BATATA) |
| | TERÇA-FEIRA | 4/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / ABOBRINHA | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA | SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS, LENTILHA) |
| | QUARTA-FEIRA | 5/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RC) | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / CARÁ) (RC) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA (RC) | SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA / CENOURA COZIDA (RC) |
| | QUINTA-FEIRA | 6/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 (RPM) | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / CENOURA) (RPM) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO (RPM) | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / ABOBORA COZIDA) (RPM) |
| | SEXTA-FEIRA | 7/jul | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6-12 meses | 683,33 | 27,11 | 23,31 | 91,58 | 407,76 | 8,16 | 683,97 | 73,75 |

| | SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 10/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABÓBORA / BETERRABA) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU) |
| | TERÇA-FEIRA | 11/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA ARROZ/ FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / ABOBRINHA | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / ABOBRINHA) |
| | QUARTA-FEIRA | 12/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU / SALADA DE FRUTAS | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA | SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / BATATA) |
| | QUINTA-FEIRA | 13/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / ABOBORA) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / CHUCHU COZIDO / CENOURA) |
| | SEXTA-FEIRA | 14/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA COZIDA / BATATA DOCE | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | CANJA (ARROZ, FRANGO, ABOBORA E BATATA) |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6-12 meses | 716,01 | 26,51 | 27,47 | 91,19 | 408,17 | 7,85 | 920,85 | 70,74 |

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN: 67579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

Zamptec

## Ensino Infantil de 6 à 12 meses

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

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

| SEMANA | | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 17/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA (MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / LENTILHA) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / CENOURA) |
| | TERÇA-FEIRA | 18/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / CENOURA COZIDA) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO / CARNE CUBOS) |
| | QUARTA-FEIRA | 19/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / CHUCHU) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA REFOGADA / CARA) |
| | QUINTA-FEIRA | 20/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO / FRANGO / ABOBRINHA COZIDA / BATATA | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE / CENOURA) |
| | SEXTA-FEIRA | 21/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL / ABOBORA REFOGADA / ABOBORA) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| FAIXA ETÁRIA | Energia (Kcal) | Proteinas (g) | Lipideos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6-12 meses | 712,28 | 28,24 | 24,76 | 94,90 | 414,37 | 8,06 | 657,99 | 65,56 |

| SEMANA | | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 24/jul | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| | TERÇA-FEIRA | 25/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO /CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / BETERRABA) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CENOURA) |
| | QUARTA-FEIRA | 26/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA / CENOURA | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CARÁ COZIDO / BATATA DOCE) |
| | QUINTA-FEIRA | 27/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURÊ DE BATATA DOCE / CHUCHU) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | SOPA DE MACARRÃO / PERNIL / ABOBORA COZIDA / CHUCHU |
| | SEXTA-FEIRA | 28/jul | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CARÁ / ABOBORA) | FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | SOPA DE LEGUMES (INHAME, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteinas (g) | Lipideos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6-12 meses | 682,98 | 27,35 | 22,73 | 92,71 | 407,17 | 7,98 | 971,13 | 72,28 |

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

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

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN 21 549
28/06/23

Debora D. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

Zamptec

## Ensino Infantil de 6 à 12 meses

EDUCAÇÃO

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

| | SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5ª 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) | Proteinas (g) | Lipideos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6-12 meses | 669,99 | 26,97 | 22,47 | 90,25 | 402,76 | 7,78 | 787,76 | 62,94 |

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *¹ AGRICULTURA FAMILIAR / salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3-57579

**INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS**

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

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

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

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

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

Zamptec Serviços

## Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação

Periodo Parcial Manhã - 8h às 12h | Periodo Parcial Tarde - 13h às 17h | Periodo 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 | 3/jul | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / MELANCIA | LEITE C/ CAFÉ/ PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA | POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE BATATA |
| | TERÇA-FEIRA | 4/jul | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO | MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO | VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL | SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS, LENTILHA) / MAÇA |
| | QUARTA-FEIRA | 5/jul | LEITE C/ CEREAL / BANANA (RC) | ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA/ SUCO DE CAJU (RC) | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO (RC) | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE CENOURA COZIDA / SALADA DE FRUTA (RC) |
| | QUINTA-FEIRA | 6/jul | VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MARIA / SALADA DE FRUTAS (RPM) | ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO (RPM) | MINGAU DE MILHO / MAÇA (RPM) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE TANGERINA (RPM) |
| | SEXTA-FEIRA | 7/jul | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ano a 3 anos e | 1120,16 | 46,22 | 29,77 | 171,59 | 650,57 | 6,37 | 397,75 | 50,02 |

| | SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 10/jul | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABÓBORA / SALADA DE ACELGA | MINGAU DE ARROZ / MELANCIA | SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU) |
| | TERÇA-FEIRA | 11/jul | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO / MAÇA | ARROZ/ FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ABOBRINHA / SUCO DE CAJU | VITAMINA DE MAÇA E BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE REPOLHO |
| | QUARTA-FEIRA | 12/jul | VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA COM MARGARINA | SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA / CHUCHU / SALADA DE FRUTAS | LEITE C/ CHOCOLATE / BISCOITO ÁGUA E SAL / SALADA DE FRUTA | MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA |
| | QUINTA-FEIRA | 13/jul | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BOLINHO DE LARANJA / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO | POLENTA / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / SUCO DE UVA |
| | SEXTA-FEIRA | 14/jul | LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA | VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / MELANCIA | CANJA (ARROZ, FRANGO, ABOBORA E BATATA) |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ano a 3 anos e | 983,30 | 37,78 | 29,32 | 145,28 | 466,35 | 6,98 | 477,45 | 48,75 |

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN 8 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

## Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

Zamptec

Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação

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

| SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|
| 3ª SEMANA | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA | 17/jul | LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA | SOPA (MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / LENTILHA) / SALADA DE FRUTA | VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO ÁGUA E SAL / MAÇA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA |
| TERÇA-FEIRA | 18/jul | VITAMINA DE BANANA C/ CEREAL / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU | LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO | SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO / CARNE CUBOS) |
| QUARTA-FEIRA | 19/jul | LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO | LEITE COM CAFÉ / BISCOITO MARIA / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA |
| QUINTA-FEIRA | 20/jul | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE MARACUJÁ | LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA |
| SEXTA-FEIRA | 21/jul | MINGAU DE MILHO / MAMÃO | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA | CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA / SALADA DE FRUTA |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| FAIXA ETÁRIA | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ano a 3 anos e 11 | 1006,46 | 39,58 | 27,49 | 153,34 | 419,53 | 4,88 | 312,93 | 60,90 |

| SEMANA | DATA | Desjejum \| 08h às 08h30 | Almoço \| 10h às 11h | Lanche \| 13h às 13h30 | Jantar \| 15h às 16h |
|---|---|---|---|---|---|
| 4ª SEMANA | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA | 24/jul | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| TERÇA-FEIRA | 25/jul | VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA | POLENTA / FEIJÃO /CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA | LEITE C/ CEREAL / SALADA DE FRUTA | CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CENOURA) / BANANA |
| QUARTA-FEIRA | 26/jul | LEITE C/ CHOCOLATE / BOLINHO DE COCO / BANANA | MACARRÃO AO SUGO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDO / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE ACEROLA | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CARÁ COZIDO / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA |
| QUINTA-FEIRA | 27/jul | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO / SALADA DE FRUTAS | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA | MINGAU DE ARROZ / MAÇA | MACARRÃO AO MOLHO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU |
| SEXTA-FEIRA | 28/jul | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CARÁ / SALADA DE REPOLHO / MAÇA | LEITE C/ CAFÉ /PÃO DE FORMA C/ QUEIJO | SOPA DE LEGUMES (INHAME, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ano a 3 anos e | 1022,06 | 41,11 | 27,38 | 156,59 | 516,46 | 8,16 | 376,21 | 124,67 |

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

Debora D. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO BERÇÁRIO

Julho/2023

Zamptec

EDUCAÇÃO

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5ª 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) | Lipídeos (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*

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

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

**INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES**

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

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

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO INTEGRAL

Julho/2023

Zamptec

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

Periodo Integral - 8h às 17h

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

| SEMANA | | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 3/jul | CAFÉ C/LEITE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA / SALADA DE PEPINO | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO |
| | TERÇA-FEIRA | 4/jul | SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA | ARROZ / FEIJÃO /FRANGO DESFIADO COM TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA | IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MAÇA |
| | QUARTA-FEIRA | 5/jul | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAÇA (RC) | ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / CENOURA COZIDA / VIRADO DE REPOLHO (RC) | SUCO DE GOIABA / PÃO DE HOT DOG C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA (RC) |
| | QUINTA-FEIRA | 6/jul | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO HOT DOG C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA (RPM) | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO (RPM) | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO / MELANCIA (RPM) |
| | SEXTA-FEIRA | 7/jul | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteinas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 a 10 anos | 1100,87 | 39,07 | 24,96 | 179,99 | 387,11 | 5,45 | 319,70 | 17,13 |

| SEMANA | | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 10/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | TERÇA-FEIRA | 11/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | QUARTA-FEIRA | 12/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | QUINTA-FEIRA | 13/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | SEXTA-FEIRA | 14/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteinas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 a 10 anos | | | | | | | | |

** 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

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21.440
28/06/23

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3 57679

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO INTEGRAL

Julho/2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

| | SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 17/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | TERÇA-FEIRA | 18/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | QUARTA-FEIRA | 19/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | QUINTA-FEIRA | 20/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | SEXTA-FEIRA | 21/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |

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 | | | | | | | | |

| | SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 24/jul | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| | TERÇA-FEIRA | 25/jul | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBORA COZIDA | LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO / MAÇA |
| | QUARTA-FEIRA | 26/jul | IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA | MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO | SUCO DE UVA / PÃO DE HOT DOG COM CARNE MOIDA E CENOURA RALADA |
| | QUINTA-FEIRA | 27/jul | SUCO DE UVA / PÃO DE HOT COM PERNIL E CENOURA RALADA | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE BETERRABA COZIDA | IOGURTE COM CEREAL / BANANA |
| | SEXTA-FEIRA | 28/jul | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE FORMA COM MARGARINA / MAÇA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA SAUTE / SALADA DE REPOLHO | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO |

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 | 1060,35 | 38,35 | 24,86 | 170,80 | 498,07 | 5,99 | 323,71 | 17,04 |

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

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

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21549
28/06/23

... V. Santana
Nutricionista
CRN3 37579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO INTEGRAL

Julho/2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

| | SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 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 SOBRECOXA 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) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 a 10 anos | 2094,96 | 39,43 | 22,39 | 168,93 | 461,07 | 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 Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21 549
28/06/23

Debora G. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Julho /2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

| | SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 3/jul | CAFÉ C/LEITE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA / SALADA DE PEPINO | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO |
| | TERÇA-FEIRA | 4/jul | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAÇA | ARROZ / FEIJÃO /FRANGO DESFIADO COM TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA | IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MAÇA |
| | QUARTA-FEIRA | 5/jul | IOGURTE COM CEREAL / MAÇA (RC) | ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / CENOURA COZIDA / VIRADO DE REPOLHO (RC) | SUCO DE GOIABA / PÃO DE HOT DOG C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA (RC) |
| | QUINTA-FEIRA | 6/jul | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO HOT DOG C/ MARGARINA (RPM) | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO (RPM) | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO C/ REPOLHO / MELANCIA (RPM) |
| | SEXTA-FEIRA | 7/jul | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA | REUNIÃO PEDAGOGICA |

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 | 1097,05 | 38,31 | 27,55 | 173,96 | 502,42 | 5,65 | 327,68 | 19,16 |

| | SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 10/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | TERÇA-FEIRA | 11/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | QUARTA-FEIRA | 12/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | QUINTA-FEIRA | 13/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | SEXTA-FEIRA | 14/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |

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 | | | | | | | | |

** 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

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN7 21549
28/06/23

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN 367579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Julho/2023

Zamptec

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

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

| | SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 17/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | TERÇA-FEIRA | 18/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | QUARTA-FEIRA | 19/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | QUINTA-FEIRA | 20/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |
| | SEXTA-FEIRA | 21/jul | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |

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 | | | | | | | | |

| | SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 24/jul | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| | TERÇA-FEIRA | 25/jul | LEITE COM CHOCOLATE / BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBORA COZIDA | SUCO DE MARACUJA / PÃO DE HAMBURGUER COM FRANGO E CENOURA RALADA / MAÇA |
| | QUARTA-FEIRA | 26/jul | IOGURTE / BOLINHO DE COCO / MELANCIA | MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO | SUCO DE UVA / PÃO DE HOT DOG COM CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO |
| | QUINTA-FEIRA | 27/jul | LEITE COM CAFÉ / BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE BETERRABA COZIDA | IOGURTE COM CEREAL / BANANA |
| | SEXTA-FEIRA | 28/jul | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE FORMA COM MARGARINA / MAÇA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA SAUTE / SALADA DE REPOLHO | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO |

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 | 1049,01 | 38,93 | 24,99 | 167,10 | 513,74 | 6,28 | 306,82 | 17,11 |

** 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*

**Aprovação: Departamento Nutrição Semectl**

**Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Julho /2023

Zamptec

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

EDUCAÇÃO

Período Integral 8h às 17h

| | SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche |
|---|---|---|---|---|---|
| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 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 SOBRECOXA 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**

Renato Ribeiro Caetano
Nutricionista
28/06/23

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO LANCHE

Julho/2023

Zamptec Serviços

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

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

| SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3/jul | 4/jul | 5/jul | 6/jul | 7/jul |
| 1ª SEMANA | CAFÉ C/LEITE / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA | SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ PERNIL E CENOURA RALADA | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA (RC) | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO HOT DOG C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA / MAÇA (RPM) | REUNIÃO PEDAGOGICA |

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 | 365,51 | 10,10 | 6,68 | 66,26 | 125,93 | 1,09 | 82,18 | 4,25 |
| 6 - 10 anos | 381,93 | 10,49 | 7,61 | 67,86 | 138,49 | 1,07 | 104,50 | 4,60 |
| > 15 anos | 436,43 | 12,75 | 9,99 | 73,85 | 169,75 | 1,24 | 134,21 | 4,94 |

| SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| | 10/jul | 11/jul | 12/jul | 13/jul | 14/jul |
| 2ª SEMANA | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |

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 | | | | | | | | |
| 6 - 10 anos | | | | | | | | |
| > 15 anos | | | | | | | | |

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

**Aprovação: Departamento Nutrição Semecti**

**Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21549

28/06/23

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Julho/2023

Zamptec Serviços

## 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 Inrermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| Manhã / Tarde / Vespertino | 24/jul | 25/jul | 26/jul | 27/jul | 28/jul |
| | PLANEJAMENTO | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E ACELGA | MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇA | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE FORMA COM MARGARINA / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA SAUTE / SALADA DE REPOLHO / 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 | 346,44 | 13,02 | 8,57 | 54,31 | 108,95 | 2,20 | 118,46 | 9,72 |
| 6 - 10 anos | 363,94 | 13,81 | 8,90 | 57,15 | 111,68 | 2,36 | 118,54 | 9,81 |
| > 15 anos | 458,42 | 18,09 | 10,97 | 71,81 | 127,27 | 2,78 | 157,67 | 11,77 |

| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| Intermediário / Noturno | 24/jul | 25/jul | 26/jul | 27/jul | 28/jul |
| | PLANEJAMENTO | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBORA COZIDA | MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MAÇA | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE BETERRABA COZIDA / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA SAUTE / SALADA DE REPOLHO / 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 | 306,56 | 14,71 | 5,58 | 49,37 | 50,26 | 3,00 | 91,49 | 9,64 |
| 6 - 10 anos | 355,12 | 17,11 | 6,10 | 57,93 | 57,98 | 3,44 | 93,04 | 10,68 |
| > 15 anos | 455,37 | 23,23 | 7,89 | 72,85 | 73,14 | 4,28 | 127,59 | 13,14 |

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

**Aprovação: Departamento Nutrição Semecti**

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21549
28/06/23

**Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 7579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Julho/2023

Zamptec Serviços

## 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 Inrermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| | 31/jul | 1/ago | 2/ago | 3/ago | 4/ago |
| Manhã / Tarde / Vespertino | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA | IOGURTE COM CEREAL / MAÇA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM BATATA / SALADA DE REPOLHO | SUCO DE CAJU / PÃO HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO 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) | Lipídeos (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 |

| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| | 31/jul | 1/ago | 2/ago | 3/ago | 4/ago |
| Intermediário / Noturno | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / FILÉ DE SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA / MAÇA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM BATATA / SALADA DE REPOLHO | 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) | Lipídeos (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 / Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.*

**Aprovação: Departamento Nutrição Semecti**

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 / 31 840
28/06/23

**Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Debora V. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner

# CARDÁPIO REFEIÇÃO

Julho/ 2023

Zamptec Serviços

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

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

| SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| 1ª SEMANA | 3/jul | 4/jul | 5/jul | 6/jul | 7/jul |
| | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA / SALADA DE PEPINO / MAÇA | ARROZ / FEIJÃO /FRANGO DESFIADO COM TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA | ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / CENOURA COZIDA / VIRADO DE REPOLHO / MELANCIA (RC) | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ BATATA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / MAÇA (RPM) | REUNIÃO PEDAGOGICA |

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 | 365,90 | 19,35 | 8,31 | 53,43 | 70,67 | 3,15 | 184,79 | 19,28 |
| 6 - 10 anos | 411,96 | 21,63 | 8,82 | 61,51 | 79,18 | 3,56 | 199,54 | 21,28 |
| > 15 anos | 508,13 | 26,75 | 10,44 | 76,78 | 92,01 | 4,28 | 232,30 | 24,39 |

| SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª SEMANA | 10/jul | 11/jul | 12/jul | 13/jul | 14/jul |
| | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR | RECESSO ESCOLAR |

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 | | | | | | | | |
| 6 - 10 anos | | | | | | | | |
| > 15 anos | | | | | | | | |

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

**Aprovação: Departamento Nutrição Semecti**

Renata Ribeiro Caetano
Renata Ribeiro Caetano
28/06/23

**Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Scanned with CamScanner