

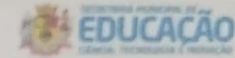
CARDÁPIO BERÇÁRIO

Junho/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			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	6/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	7/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	8/jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO			
	SEXTA-FEIRA	9/jun	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
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	495,32	10,73	24,60	58,72	363,13	5,29	551,45	115,52

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	13/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	14/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	15/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	16/jun	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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	496,54	10,76	24,60	59,02	364,11	5,30	555,13	118,90

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliana Pereira
Nutricionista
CRN3-31426
cl. nivalda

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3-57579

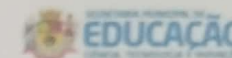
CARDÁPIO BERÇÁRIO

Junho/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
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	19/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	20/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	21/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MELÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	22/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 2
	SEXTA-FEIRA	23/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 3

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	510,87	10,93	26,26	58,98	361,94	5,32	564,17	108,76

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	27/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	28/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE BANANA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	29/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAÇA	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	30/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	PAPA DE MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	493,12	10,68	24,60	58,16	363,66	5,28	552,89	117,37

* 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

Liliana Ayumi Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
1105123

Debora A. Santana
Nutricionista
CRN3 67579

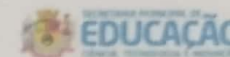
CARDÁPIO BERÇÁRIO

Junho/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	5/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / CARÁ)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CENOURA E LENTILHA)
	TERÇA-FEIRA	6/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / ABOBORA)
	QUARTA-FEIRA	7/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / BETERRABA COZIDA COM CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / CENOURA)
	QUINTA-FEIRA	8/jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	SEXTA-FEIRA	9/jun	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

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	600,38	13,86	13,41	46,47	240,44	4,44	324,68	41,55

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO E TOMATE / ABOBORA REFOGADA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO AO MOLHO / CENOURA COZIDA / CARÁ)
	TERÇA-FEIRA	13/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / CENOURA COZIDA / BATATA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO / CARNE CUBOS / CHUCHU COZIDA / ABOBORA)
	QUARTA-FEIRA	14/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / BETERRABA COZIDA
	QUINTA-FEIRA	15/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ INHAME COZIDO, BATATA DOCE)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	SEXTA-FEIRA	16/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA, BETERRABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / PURÊ DE BATATA, 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	607,30	23,03	21,26	81,61	381,34	6,76	633,46	72,17

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
31105123

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3 579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Junho/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	
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	19/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA, ABOBRINHA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
	TERÇA-FEIRA	20/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA, CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ CENOURA REFOGADA)
	QUARTA-FEIRA	21/jun	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, CHUCHU)
	QUINTA-FEIRA	22/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / BATATA DOCE / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / BETERRABA COZIDA/ ABOBRINHA
	SEXTA-FEIRA	23/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / ABOBORA REFOGADA / CARA)

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	638,30	24,15	23,71	82,86	401,03	7,52	774,62	59,06

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA)
	TERÇA-FEIRA	27/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA/ CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA / ABOBRINHA)
	QUARTA-FEIRA	28/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / BETERRABA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBORA REFOGADA / BATATA)
	QUINTA-FEIRA	29/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / INHAME)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / CHUCHU REFOGADO BETERRABA)
	SEXTA-FEIRA	30/jun	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/TOMATE / BETERRABA COZIDA / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA, LENTILHA)

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	601,84	22,51	21,61	80,09	399,96	7,26	649,54	68,55

* 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 Zampetec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
31/05/23

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

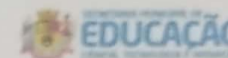
CARDÁPIO BERÇÁRIO

Junho/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	5/jun LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO CHOCOLATE / SALADA DE FRUTA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, CENOURA E LENTILHA)
	TERÇA-FEIRA	6/jun LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / MAMÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / BISCOITO MAISENA	POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA
	QUARTA-FEIRA	7/jun LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA COM CHUCHU	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA COM MARGARINA / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE GOIABA
	QUINTA-FEIRA	8/jun FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	SEXTA-FEIRA	9/jun PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1068,14	44,95	30,92	155,53	593,00	5,81	337,27	48,61

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ QUEIJO E TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE CHUCHU	MINGAU DE MILHO / MELÃO	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO AO MOLHO / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA
	TERÇA-FEIRA	13/jun	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / SALADA DE CENOURA / ACELGA REFOGADA / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO / CARNE CUBOS / CHUCHU COZIDA / ABOBORA)
	QUARTA-FEIRA	14/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / BANANA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA / SUCO DE ACEROLA
	QUINTA-FEIRA	15/jun	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO MAISENA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ INHAME COZIDO / SALADA DE PEPINO E TOMATE / SUCO DE UVA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / SALADA DE FRUTA
	SEXTA-FEIRA	16/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BOLINHO DE CHOCOLATE / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / PURÊ DE BATATA / 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 meses	987,64	38,90	26,03	152,01	485,66	7,35	486,88	100,14

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliana Xavier Kuriha
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah B. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

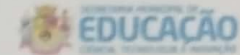
CARDÁPIO BERÇÁRIO

Junho/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
SEGUNDA-FEIRA	19/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE ALFACE	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO
TERÇA-FEIRA	20/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE MANGA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ CENOURA REFOGADA / SALADA DE ACELGA
QUARTA-FEIRA	21/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU E LENTILHA) / LARANJA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO
QUINTA-FEIRA	22/jun	VITAMINA DE MAMÃO / BISCOITO LEITE / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS / BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CAFÉ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / BANANA
SEXTA-FEIRA	23/jun	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE FORMA COM QUEIJO / MAÇA	POLENTA / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BATATA	VITAMINA DE BANANA C/ CEREAL / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / 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	1019,35	38,73	28,49	153,74	369,47	4,81	316,02	42,36

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	26/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MAMÃO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE BETERRABA
TERÇA-FEIRA	27/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / SALADA DE FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE UVA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISCOITO ÁGUA E SAL / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / SALADA DE CENOURA / REPOLHO REFOGADO
QUARTA-FEIRA	28/jun	MINGAU DE MILHO / MAÇA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	29/jun	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / BANANA	POLENTA / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA
SEXTA-FEIRA	30/jun	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/TOMATE / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE MAMÃO / BISNAGUINHA C/ MARGARINA	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	979,72	39,82	28,22	144,80	508,32	7,11	438,20	47,25

* 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

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
C. nussalva

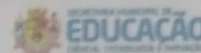
Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57578

CARDÁPIO INTEGRAL

Junho/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	5/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO E ALFACE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS/ BATATA DOCE / CENOURA COZIDA /	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE BISNAGUINHA C/ MARGARINA /
	TERÇA-FEIRA	6/jun	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO / CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE DO FORMA C/ REQUEIJÃO/ MELANCIA
	QUARTA-FEIRA	7/jun	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA
	QUINTA-FEIRA	8/jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	SEXTA-FEIRA	9/jun	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

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	1093,68	42,19	28,83	166,36	524,21	6,23	445,01	17,34

2ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
	SEGUNDA-FEIRA	12/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO COM VINAGRETE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO
	TERÇA-FEIRA	13/jun	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HOT DOG C/ PERNIL E CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECORA AO MOLHO / BATATA DOCE COZIDA / BETERRABA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA	14/jun	IOGURTE COM CEREAL/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM ISCA / CENOURA COZIDA/ SALADA DE ACELGA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MAÇA
	QUINTA-FEIRA	15/jun	SUCO DE GOIABA / PÃO HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO E REPOLHO FATIADO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO E TOMATE	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA
	SEXTA-FEIRA	16/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	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	1096,11	43,06	23,85	177,30	447,01	5,89	338,38	17,37

* 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

Lilian Sampaio Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
31/05/23

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

Junho/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	19/jun	IOGURTE /BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA /BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / ACELGA FATIADA
TERÇA-FEIRA	20/jun	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E REPOLHO FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA
QUARTA-FEIRA	21/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA
QUINTA-FEIRA	22/jun	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MELANCIA
SEXTA-FEIRA	23/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / PAO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ 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	1083,75	41,80	24,49	174,05	455,74	5,74	309,23	20,00

4ª SEMANA

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
SEGUNDA-FEIRA	26/jun	IOGURTE COM BOLINHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO
TERÇA-FEIRA	27/jun	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HOT C/ PERNIL DESFIADO / CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO	IOGURTE C/ CEREAL / MELANCIA
QUARTA-FEIRA	28/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / MAÇA
QUINTA-FEIRA	29/jun	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO / CHUCHU / SALADA DE BETERRABA	SUCO DE LIMÃO / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA
SEXTA-FEIRA	30/jun	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAMÃO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA /	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / 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	1071,50	41,08	23,36	174,24	494,87	6,12	395,10	34,84

* 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

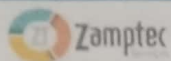
Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

31/05/23
Liliana P. Silva
Nutricionista
CRN3 - 31.426
C. Resalva

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Junho / 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	5/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO E ALFACE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS/ BATATA DOCE / CENOURA COZIDA /	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO			
	TERÇA-FEIRA	6/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	7/jun	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE CAJU / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA RALADA			
	QUINTA-FEIRA	8/jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO			
	SEXTA-FEIRA	9/jun	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
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	1060,56	40,23	26,20	165,95	478,36	5,55	344,26	15,61

2ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche			
	SEGUNDA-FEIRA	12/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO COM VINAGRETE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE GOIABA / PÃO HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E REPOLHO FATIADO			
	TERÇA-FEIRA	13/jun	LEITE C CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECORA AO MOLHO / BATATA DOCE COZIDA / BETERRABA	SUCO DE MARACUJA / PÃO HOT DOG COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MAÇA			
	QUARTA-FEIRA	14/jun	IOGURTE COM CEREAL/ BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM ISCA / CENOURA COZIDA/ SALADA DE ACELGA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA			
	QUINTA-FEIRA	15/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO E TOMATE	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	16/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE GOIABA / 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	1081,01	40,83	24,19	175,00	507,30	6,07	291,09	33,15

* 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

Lilian Siqueira Nutini
Nutricionista
CRM 31.426
31/05/23

Debora C. Santana
Nutricionista
CRM 357579

CARDÁPIO INTEGRAL - EMEB VEREADOR AUGUSTO DOS SANTOS

Junho / 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	19/jun	IOGURTE /BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA /BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER / CARNE MOIDA / ACELGA FATIADA
	TERÇA-FEIRA	20/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA
	QUARTA-FEIRA	21/jun	LEITE C/ CHOCOLATE PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HOT DOG COM FRANGO E CENOURA RALADA
	QUINTA-FEIRA	22/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	IOGURTE / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MELANCIA
	SEXTA-FEIRA	23/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / PAO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E REPOLHO FATIADO / BANANA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1061,17	41,19	25,92	165,78	518,59	5,82	272,60	17,14

4ª SEMANA

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
SEGUNDA-FEIRA	26/jun	IOGURTE COM BOLINHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA
TERÇA-FEIRA	27/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO	IOGURTE C/ CEREAL / BANANA
QUARTA-FEIRA	28/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / MAÇA
QUINTA-FEIRA	29/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO / CHUCHU / SALADA DE BETERRABA	SUCO DE LIMÃO / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA
SEXTA-FEIRA	30/jun	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA /	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1089,63	41,22	26,53	171,50	525,98	6,21	363,55	18,27

* 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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Skyri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
cl nessler
31/05/23

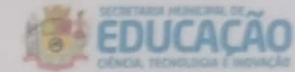
Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO REFEIÇÃO

Junho / 2023



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



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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	5/jun	6/jun	7/jun	8/jun	9/jun
1ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE / CENOURA COZIDA / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE/ ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MAÇA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	367,29	20,83	7,96	53,07	81,32	3,42	215,87	22,50
6 - 10 anos	420,19	23,18	8,34	63,09	91,58	3,89	271,15	25,06
> 15 anos	501,42	27,95	9,31	76,45	100,84	4,60	306,55	27,79

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/jun	13/jun	14/jun	15/jun	16/jun
2ª SEMANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO COM VINAGRETE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / BATATA DOCE COZIDA / BETERRABA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM ISCA / CENOURA COZIDA/ SALADA DE ACELGA / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO E TOMATE / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	337,62	16,97	6,62	52,39	92,74	3,15	101,76	11,90
6 - 10 anos	379,04	18,75	6,69	61,87	109,50	3,61	128,85	13,57
> 15 anos	479,09	24,97	8,11	76,56	127,72	4,38	145,08	14,01

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Suzy Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
31/05/23

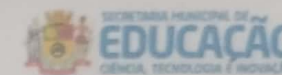
Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO REFEIÇÃO

Junho /2023



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



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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
3ª SEMANA	19/jun	20/jun	21/jun	22/jun	23/jun			
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE COZIDA /SALADA DE PEPINO/ MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / CENOURA COZIDA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA / 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	344,31	16,00	6,12	56,30	60,45	3,22	117,05	16,38
6 - 10 anos	407,83	18,71	6,63	68,33	71,86	3,77	153,70	20,67
> 15 anos	502,59	24,13	8,10	83,29	79,98	4,50	161,92	21,39

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
4ª SEMANA	26/jun	27/jun	28/jun	29/jun	30/jun			
	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA ACELGA / MAÇA	ARROZ/ FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MAMÃO			
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	339,26	16,47	6,50	53,73	87,30	3,27	171,15	26,24
6 - 10 anos	475,80	23,49	8,22	76,97	116,11	4,45	201,41	29,43
> 15 anos	489,31	24,51	8,50	78,70	116,90	4,57	214,45	29,49

* 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

Liliana Sayuki Kuriki
Nutricionista
CRM3 - 31.426
31/05/23

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRM3 57579

CARDÁPIO LANCHE

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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	5/jun	6/jun	7/jun	8/jun	9/jun
1ª SEMANA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO E ALFACE MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO / CENOURA RALADA	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	376,31	11,22	7,34	59,86	153,69	1,32	89,39	5,09
6 - 10 anos	385,62	12,25	9,40	63,43	160,99	1,37	103,54	5,51
> 15 anos	501,42	27,95	9,31	76,44	245,15	4,59	306,54	5,68

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/jun	13/jun	14/jun	15/jun	16/jun
2ª SEMANA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HOT DOG C/ PERNIL E REPOLHO FATIADO	IOGURTE C/ CEREAL / BANANA	SUCO DE GOIABA / PÃO HAMBURGUER C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MAÇA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	354,22	10,37	6,77	62,95	170,74	1,05	98,16	20,66
6 - 10 anos	391,28	11,18	7,25	70,31	188,7	1,15	104,38	20,69
> 15 anos	479,09	24,97	8,11	76,56	127,72	4,38	145,08	22,96

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
cl nessler
31/05/23

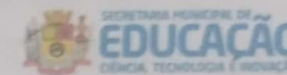
Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO LANCHE

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

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/jun	20/jun	21/jun	22/jun	23/jun
3ª SEMANA	IOGURTE /BOLINHO DE CHOCOLATE / MELANCIA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO BISNAGUINHA C/ MARGARINA / MAÇA	SUCO DE GOIABA / PÃO HOT DOG C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA /BANANA	LEITE C/ CHOCOLATE / PAO DE FORMA C/ QUEIJO / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	349,97	10,47	8,10	57,55	162,47	1,17	79,91	4,70
6 - 10 anos	395,39	12,15	8,65	65,13	212,63	1,26	81,45	4,43
> 15 anos	502,59	24,13	9,59	83,29	259,69	4,50	161,92	20,39

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/jun	27/jun	28/jun	29/jun	30/jun
4ª SEMANA	IOGURTE COM CEREAL / MELANCIA	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE HOT C/ PERNIL DESFIADO / CENOURA RALADA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE FORMA C/ MARGARINA / BANANA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MOIDA E ACELGA FATIADA / MAÇA	VITAMINA DE BANANA / BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO /MAMÃO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	369,79	10,63	7,53	62,71	171,12	1,25	106,24	21,59
6 - 10 anos	384,03	11,19	8,50	67,88	184,43	1,29	114,15	22,11
> 15 anos	489,31	24,51	9,89	78,70	196,90	4,57	214,45	29,49

* 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 Zampetec

Lilian Sanyal Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
cl nussalva
31/05/23

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3 57579