

CARDÁPIO INTEGRAL

Setembro/2023



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

Período Integral - 8h às 17h



SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
SEGUNDA-FEIRA	18/set	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ALFACE	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA				
TERÇA-FEIRA	19/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE HAMBURGUER C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA / SALADA DE AÇELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA				
QUARTA-FEIRA	20/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE				
QUINTA-FEIRA	21/set	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE HAMBURGUER C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE PERNIL	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO / MAÇA				
SEXTA-FEIRA	22/set	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE BANANA C/ BOLO CASEIRO DE CENOURA / 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	1072,48	40,91	24,91	171,16	410,20	5,79	283,25	18,29

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
4ª SEMANA								
SEGUNDA-FEIRA	25/set	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO				
TERÇA-FEIRA	26/set	LEITE COM CHOCOLATE / BOLINHO DE LARANJA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPIÑO	VITAMINA DE BANANA / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA				
QUARTA-FEIRA	27/set	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) / MELANCIA (REUNIÃO CLASSE)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA (REUNIÃO CLASSE)	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MAÇA (REUNIÃO CLASSE)				
QUINTA-FEIRA	28/set	IOGURTE COM CEREAL / BANANA (REUNIÃO PAIS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE CENOURA (REUNIÃO PAIS)	LEITE COM CAFÉ / BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE (REUNIÃO PAIS)				
SEXTA-FEIRA	29/set	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA				
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	1184,38	43,67	27,43	185,71	553,85	7,31	320,84	22,29

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semeti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampet

Alina Kurihara
Nutricionista
CRN3 - 31.426
31.08.23

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

Setembro/2023



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

Período Integral - 8h às 17h



SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
SEGUNDA-FEIRA	18/set	VITAMINA DE MAÇA / BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ALFACE	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA				
TERÇA-FEIRA	19/set	VITAMINA DE BANANA / PAO DE HAMBURGUER C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERABA COZIDA / SALADA DE AÇELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MAÇA				
QUARTA-FEIRA	20/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE CENOURA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE				
QUINTA-FEIRA	21/set	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE HAMBURGUER C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERIL COM TOMATE / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO / MAÇA				
SEXTA-FEIRA	22/set	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE BANANA C/ BOLO CASEIRO DE CENOURA / BANANA				
3ª SEMANA								
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	1072,48	40,91	24,91	171,16	410,20	5,79	283,25	18,29
SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
SEGUNDA-FEIRA	25/set	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO				
TERÇA-FEIRA	26/set	LEITE COM CHOCOLATE / BOLINHO DE LARANJA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	VITAMINA DE BANANA / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA				
QUARTA-FEIRA	27/set	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) / MELANCIA (REUNIÃO CLASSE)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE AÇELGA (REUNIÃO CLASSE)	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA / MAÇA (REUNIÃO CLASSE)				
QUINTA-FEIRA	28/set	IOGURTE COM CEREAL / BANANA (REUNIÃO PAIS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE CENOURA (REUNIÃO PAIS)	LEITE COM CAFÉ / BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE (REUNIÃO PAIS)				
SEXTA-FEIRA	29/set	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA				
4ª SEMANA								
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	1164,38	43,67	27,43	185,71	553,85	7,31	320,64	22,29

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / * AGRICULTURA FAMILIAR, saladas e cozinhas da agricultura familiar deverão ser colocadas em todos as preparações. Suplementação com gêneros da agricultura familiar sendo ofertados, semanalmente, conforme a safra-produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semeti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

31.08.23
Nutricionista
CRN3 - 31426

Debet O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



CARDÁPIO BERÇÁRIO

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
SEGUNDA-FEIRA	4/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	5/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	6/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	7/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
SEXTA-FEIRA	8/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	11/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	12/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	13/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	14/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	15/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lílian J. Kurihara
 Nutricionista
 CRN3 - 31.476

31.08.23

Debora D. Santana
 Nutricionista
 CRN3 67579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Setembro/2023



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



Ensino Infantil de 04 à 06 meses

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 09h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	18/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	19/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	20/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	21/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	FORMULA LACTEA INFANTIL 2			
	SEXTA-FEIRA	22/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3	FORMULA LACTEA INFANTIL 3			
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS - (Pavão Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	11,86	32,75	68,80	679,80	6,93	718,00	138,00

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Tabela Semanal)

Liliane Kuri
Nutricionista
CRN3 - 31.476
31.08.23

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



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



Ensino Infantil de 04 à 06 meses

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	25/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
TERÇA-FEIRA	26/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
QUARTA-FEIRA	27/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
QUINTA-FEIRA	28/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
SEXTA-FEIRA	29/set	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA			
4ª SEMANA								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

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 ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta). As demais frutas são ofertadas amassadas.

Nutricionista

 CRN3 - 31.476

 3108-23

Debora O. Sant'Ana

 Nutricionista

 CRN3 57579



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	4/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO) / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / ABOBORA COZIDA / BATATA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE LEGUMES (COQUE, CENOURA, CARNE CUBOS, CANJICURINHA)
TERÇA-FEIRA	5/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / ABOBRINHA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / POLENTA / SALADA DE CHUCHU)
QUARTA-FEIRA	6/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE / CENOURA
QUINTA-FEIRA	7/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
SEXTA-FEIRA	8/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Alimento		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6-12 meses		389,28	15,61	13,37	51,78	245,95	4,58	460,71	44,45
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 09h30	Almôço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h				
SEGUNDA-FEIRA	11/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU)				
TERÇA-FEIRA	12/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIJE COZIDO / PURE DE BATATA / ABOBRINHA)				
QUARTA-FEIRA	13/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ/ FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / CHUCHU				
QUINTA-FEIRA	14/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO C/ TOMATE / BATATA DOCE / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PASA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / POLENTA / MANDIOCA)				
SEXTA-FEIRA	15/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	CANIA (ARROZ, FRANGO, ABOBORA E BATATA)				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									

	29.03	23.35	96,01	446,53
<i>Em todas as atividades, seguintes condições ou refugados de devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR, salinha e cebolinha da agricultura familiar deverão ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão oferecidos, semelmente, conforme o sofrá/produção.</i>				

Aprovação: Departamento Nutrição Semectil

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Life Sciences
Nutricionista
CRN3 - 31.476
3102.23

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN 57579



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

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoco 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	18/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / LENTILHA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / CENOURA)
TERÇA-FEIRA	19/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJO / PEPE C/ TOMATE / PURÉ DE BATATA / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO / CARNE CUBOS)
QUARTA-FEIRA	20/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / CENOURA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / CARÁ
QUINTA-FEIRA	21/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / CENOURA)
SEXTA-FEIRA	22/set	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJO / PERIL COM TOMATE / ABOBORA REFOGADA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	CANIA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA)

FAZENDA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6-12 meses	682,69	27,69	22,49	92,40	406,11	8,03	653,01	64,01

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

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, deverão ser ofertas da seguinte forma: $\frac{1}{2}$ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta);
2. FRUTAS: **ATENÇÃO:** de 8 a 12 meses de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: $\frac{1}{2}$ unidade, cozida sem semente 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;

Lilian Siqueira Kurtila
 Nutricionista
 CRN3 - 31.270
 31 08 23

Debora A. Santana
 Nutricionista
 CRN3 - 27579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 6 à 12 meses



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



SEMANA	DATA	Dejejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	25/sep	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / ABOBRINHA)
TERÇA-FEIRA	26/sep	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / POLENTA / ABOBRINHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)
QUARTA-FEIRA	27/sep	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDO / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CARÁ COZIDO / CENOURA)
QUINTA-FEIRA	28/sep	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	SOPA DE MACARRÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA COZIDA / CHUCHU
SEXTA-FEIRA	29/sep	REUNIÃO PEDAGÓGICA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	REUNIÃO PEDAGÓGICA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Ativa energia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6-12 meses	880,75	27,39	22,46	94,21	407,75	7,89	527,63	76,43

* Todos os salados, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salssinha e cebolinha da agricultura familiar deverão ser colocado em todos as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar sendo ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampetec

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, deverão ser ofertas da seguinte forma: $\frac{1}{2}$ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta);

2. FRUTAS: **ATENÇÃO:** de 8 a 12 meses de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: $\frac{1}{2}$ unidade, cozida sem semente 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 grão;

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;

Larissa de Almeida Moura
 Nutricionista
 CRMS - 31.775
 31.09.23

Debora D. Sant'Anna
 Nutricionista
 CRMS 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses



Período: Primeira Manhã - 8h às 12h | Período: Primeira 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	4/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MACA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / SALADA DE FRUITA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE / CENOURA
TERÇA-FEIRA	5/set	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / POLENTA / SALADA DE CHUCHU
QUARTA-FEIRA	6/set	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO / MACA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE BANANA C/ MACA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	SOPA DE LEGUMES (COUVE, CENOURA, CARNE CUBOS, CANICUINHA)
QUINTA-FEIRA	7/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
SEXTA-FEIRA	8/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Para referir 2 anos a 3 anos 11 meses	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Calção (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)	
	1007,33	43,78	22,64	172,84	472,20	5,61	451,99	85,91	

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	11/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU)
TERÇA-FEIRA	12/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO / SALADA DE FRUITA	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA / CHUCHU	VITAMINA DE MACA C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MACA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURE DE BATATA / SALADA DE ACELGA
QUARTA-FEIRA	13/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ABOBRINHA / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO
QUINTA-FEIRA	14/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / SALADA DE FRUTAS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / POLENTA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE UVA
SEXTA-FEIRA	15/set	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, ABOBORA E BATATA)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Para referir 2 anos a 3 anos 11 meses	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Calção (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)	
	1007,33	43,78	22,69	162,89	474,01	4,04	382,44	74,22	

* Todos os sabores, ingredientes ou refrigerados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salinho e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todos as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme o sabor/produto.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecel

Elaboração: Departamento Nutrição Zamploc

Deborah Baurunda
Nutricionista
CRM 57579

Deborah Baurunda
Nutricionista
CRM 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Setembro/2023



Ensino Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	18/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	SOPA (MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / LENTILHA) / MAÇA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL COM QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ACELGA			
TERÇA-FEIRA	19/set	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) / MELÃO			
QUARTA-FEIRA	20/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / BANANA	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE GOIABA			
QUINTA-FEIRA	21/set	VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / SALADA DE FRUTAS	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE ACEROLA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOIDA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA			
SEXTA-FEIRA	22/set	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA / SALADA DE FRUTA			
3ª SEMANA								
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)								
FAZENDA ET ALBU	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
1.ª aula e 3.ª aula e 1.ª	1111,68	41,01	27,68	180,16	398,30	5,30	390,48	183,08

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3-31.705
31/08/23

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3-31.705
31/08/23

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Setembro/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	25/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE AÇELGA	LEITE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE TANGERINA
TERÇA-FEIRA	26/set	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO /CARNE MOIDA / POLENTA / SALADA DE AÇELGA / SALADA DE FRUTAS	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / BANANA
QUARTA-FEIRA	27/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDO / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE AÇEROLA	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CANJA COZIDO / SALADA DE CENOURA
QUINTA-FEIRA	28/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / SALADA DE FRUTAS	MACARRÃO AO MOLHO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU
SEXTA-FEIRA	29/set	REUNIÃO PEDAGOGICA			
4ª SEMANA					
Faixa etária					
Energia (kcal)					
Proteínas (g)					
Lípidos (g)					
Carboidrato (g)					
Cálcio (mg)					
Ferro (mg)					
Retinol (mcg)					
vitamina C (mg)					
1 ano a 3 anos					
1104,93					
42,99					
37,63					
176,19					
504,63					
4,57					
401,40					
246,96					

Atividade física recomendada para crianças e adolescentes: 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, incluindo jogos ativos, brincadeiras, dança, esportes, etc. A atividade física deve ser realizada em todas as oportunidades, incluindo no tempo livre e durante as aulas. A atividade física deve ser realizada em todas as oportunidades, incluindo no tempo livre e durante as aulas.

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverão ser colocados em todos os preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

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);

Nilcil SOARES ALVES
Nutricionista
CRN3 - 31.773
31.08.23

Olivia O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Ensino Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses /

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

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

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



1ª SEMANA		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
Manhã / Tarde / Vespertino	4/set	5/set	6/set	7/set	8/set			
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MELANCIA	FERIADO	FERIADO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	399,18	13,46	11,80	59,77	141,92	1,95	164,85	8,77
6 - 10 anos	431,83	15,24	12,98	63,50	167,76	2,14	167,76	8,79
> 15 anos	466,68	17,13	13,08	70,53	171,72	2,48	199,26	10,63

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	4/set	5/set	6/set	7/set	8/set			
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA / SALADA DE ACELGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / MELANCIA	FERIADO	FERIADO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	374,03	16,31	7,20	60,99	56,12	3,29	125,77	8,75
6 - 10 anos	424,54	18,80	7,88	69,61	65,93	3,79	149,45	10,23
> 15 anos	545,53	25,32	10,35	87,77	80,43	4,66	173,37	11,91

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR/ salsa e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Nutricionista

 CRN3 - 31.476

 31.08.23

Nutricionista

 CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Setembro / 2023

Ensino Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses /

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

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

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



2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	11/set	12/set	13/set	14/set	15/set
	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA / MELANCIA	SUCO DE UVA / PÃO DE HAMBURGUER C/ CARNE MALUCA E REPOLHO FATIADO / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIAADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / MAÇA

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	409,89	15,66	9,83	64,70	84,81	2,43	175,51	13,01
6 - 10 anos	436,69	16,94	9,97	69,78	92,07	2,55	159,46	13,27
> 15 anos	456,29	20,08	10,32	71,53	111,86	3,05	179,52	14,85

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	11/set	12/set	13/set	14/set	15/set
	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA COZIDA / SALADA DE CENOURA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERABA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	344,73	19,36	5,69	54,03	74,28	3,56	198,00	18,70
6 - 10 anos	366,94	19,57	7,38	55,54	77,59	3,76	205,29	19,12
> 15 anos	496,31	26,37	9,08	77,26	97,76	4,94	265,37	22,34

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Luiz Antonio Aurilio
Nutricionista
CRN3 - 31.476
31.08.23

Leilond S. Santana
Nutricionista
CRN3 47579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

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 - 13h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

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



3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	18/set	19/set	20/set	21/set	22/set
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ALFACE / MELANCIA	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / PAO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGÜIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE HAMBURGUER / PERNIL DESFIADO E CENOURA RALADA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA

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	365,82	12,62	10,46	60,31	74,96	2,14	174,51	9,56
6 - 10 anos	386,08	15,09	11,24	61,17	96,51	3,03	178,29	10,09
> 15 anos	461,47	19,68	11,80	72,77	105,33	3,21	190,79	10,72

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	18/set	19/set	20/set	21/set	22/set
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE ALFACE / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERABA COZIDA / SALADA DE ACELGA	ARROZ / FEIJÃO PRETO / LINGÜIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE PEPINO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE REPOLHO / MAÇA

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	365,27	19,27	7,40	55,41	68,84	3,04	167,10	18,30
6 - 10 anos	411,72	21,60	7,84	63,67	77,19	3,43	185,42	19,78
> 15 anos	523,43	27,40	9,32	82,45	89,14	4,15	214,08	22,62

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Delbora Santana
 Nutricionista
 CRN3 - 31.476
 31.09.23

Delbora Santana
 Nutricionista
 CRN3 87579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Ensino Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses /

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



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

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	25/set	26/set	27/set	28/set	29/set			
	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE HAMBURGUER C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / BANANA (REUNIÃO CLASSE)	IOGURTE / BOLINHO DE LARANJA (REUNIÃO PAIS) / MELANCIA (REUNIÃO PAIS)	REUNIÃO PEDAGOGICA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	441,26	17,59	9,66	70,99	143,50	2,81	187,81	10,93
6 - 10 anos	457,51	18,42	9,87	73,75	145,70	2,97	188,82	11,19
> 15 anos	473,97	18,83	10,02	77,11	146,15	2,98	196,68	11,39
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	25/set	26/set	27/set	28/set	29/set			
	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE ACELGA / BANANA (REUNIÃO CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE CENOURA / MELANCIA (REUNIÃO PAIS)	REUNIÃO PEDAGOGICA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	386,01	21,81	7,62	57,54	103,93	3,51	165,16	20,05
6 - 10 anos	429,99	24,01	8,42	65,46	120,26	3,94	175,80	21,48
> 10 anos	526,95	29,56	8,89	82,17	132,29	4,88	195,10	23,34

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Nutricionista
 GRN3 - 31.476
 31.08.23

Itaquaquetuba, 01 de setembro de 2023.

Memorando nº 055/NUTRI/SEMECTI/2023

Destinatários: Creches municipais, Creches Subvencionadas e unidades de ensino infantil e fundamental.

Assunto: Cardápios do mês de Setembro/2023.

Senhor (a) Diretor (a),

Seguem os cardápios do mês de Setembro/2023 para ciência e acompanhamento de todos os funcionários envolvidos no controle de merenda escolar.

Reforçamos ainda a orientação da necessidade de deixar os cardápios afixados em local visível nas escolas, como no mural de avisos, por exemplo, conforme a Resolução CD/FNDE Nº 06/2020.

Em caso de dúvidas, entrar em contato com o Departamento de Nutrição.

Atenciosamente,



JANE MOURA SANTOS
Diretora do Departamento de Nutrição

PROF^a MARIA CRISTINA PERPÉTUO DOS SANTOS SOARES
Secretária Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação