

CARDÁPIO INTEGRAL

Outubro/2023



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

Período Integral - 8h às 17h



SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
--------	------	----------	--------	--------

1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	2/out	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA
TERÇA-FEIRA	3/out	VITAMINA DE BANANA C/ BOLO CASEIRO DE CENOURA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MAMÃO
QUARTA-FEIRA	4/out	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ PERNIL E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MAÇA
QUINTA-FEIRA	5/out	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / PÃO DE BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO	CHÁ MATE / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO / BANANA
SEXTA-FEIRA	6/out	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE

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	1107,33	41,12	27,71	173,37	452,79	6,17	443,15	27,26

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
2ª SEMANA (SEMANA DA CRIANÇA)				
SEGUNDA-FEIRA	9/out	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO C / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA C/ TOMATE	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / BANANA
TERÇA-FEIRA	10/out	SUCO DE LARANJA / PÃO DE SAL COM CARNE MALUCA (CARNE ISCA, PIMENTÃO, CEBOLA E TOMATE)	ARROZ / FEIJÃO / ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO C/ CENOURA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO SAL C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA	11/out	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ALFACE C/ TOMATE / AF (AGRICULTURA FAMILIAR)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL COM SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA / PICOLE DE FRUTA
QUINTA-FEIRA	12/out	FERIADO	FERIADO	FERIADO
SEXTA-FEIRA	13/out	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	1140,39	44,42	27,55	178,69	538,04	7,08	360,74	20,99

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampetec

Deborah G. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah G. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

28.09.23

CARDÁPIO INTEGRAL

Outubro/2023



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

Período Integral - 8h às 17h



SEMANA		Desjejum		Almoço		Lanche		
SEGUNDA-FEIRA	16/out	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BETERRABA		LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇA			
TERÇA-FEIRA	17/out	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO		SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOIDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA			
QUARTA-FEIRA	18/out	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA		LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO			
QUINTA-FEIRA	19/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA		SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBURGUER COM CARNE MOIDA E CENOURA RALADA / BANANA			
SEXTA-FEIRA	20/out	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL / FRANGO C/ REPOLHO FATIADO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO		LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇA			
3ª SEMANA								
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	1105,27	41,15	23,81	181,61	373,91	5,24	345,20	17,10

SEMANA		Desjejum		Almoço		Lanche			
SEGUNDA-FEIRA	23/out	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA REFOGADA / SALADA DE ALFACE	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE MOIDA E ACELGA					
TERÇA-FEIRA	24/out	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇA / BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE LARANJA					
QUARTA-FEIRA	25/out	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL E CENOURA RALADA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO C/ CENOURA RALADA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇA					
QUINTA-FEIRA	26/out	IOGURTE COM BOLINHO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA	VITAMINA DE BANANA / PÃO BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO / MELANCIA					
SEXTA-FEIRA	27/out	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO	SUCO DE LIMÃO / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA					
4ª SEMANA									
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		1064,49	38,17	24,10	173,74	378,49	5,83	288,47	17,35

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Li...
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah...
Nutricionista
CRN3 57579

27.09.23

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Outubro/2023



Ensino Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 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	2/out	3/out	4/out	5/out	6/out
	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA / MAÇÃ	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MALUCA C/ REPOLHO FATIADO / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / 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	373,19	14,31	7,63	61,81	81,66	2,32	144,08	9,42
6 - 10 anos	374,69	15,31	7,79	60,85	89,86	2,58	148,28	10,11
> 15 anos	461,47	19,68	10,18	72,77	105,34	3,21	190,79	10,72

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	2/out	3/out	4/out	5/out	6/out
	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA/ CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / 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	386,49	19,89	7,59	59,65	69,60	3,10	168,56	18,55
6 - 10 anos	411,72	21,61	7,84	63,67	77,19	3,44	185,42	19,79
> 15 anos	523,43	27,41	9,33	82,46	89,15	4,15	214,08	22,63

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampetec

Liliana
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28.06.23

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3/57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Outubro/2023



Ensino Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos a 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	9/out	10/out	11/out	12/out	13/out			
	ARROZ / FEIJÃO / ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO COM CENOURA / MELANCIA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ALFACE COM TOMATE / SUCO DE UVA AF / BANANA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA / PICOLÉ DE FRUTA	FERIADO	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 - 5 anos	467,04	19,14	11,73	71,23	169,05	3,05	224,21	13,60
6 - 10 anos	488,69	20,24	12	74,9	171,98	3,26	225,56	13,6
> 15 anos	495,74	21,17	12,09	76,64	176,06	3,59	185,89	14,44

2ª SEMANA		SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
Intermediário / Noturno		9/out		10/out		11/out		12/out		13/out	
	ARROZ / FEIJÃO / ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO COM CENOURA / MELANCIA		ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ALFACE COM TOMATE / SUCO DE UVA AF / BANANA		SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA / PICOLÉ DE FRUTA		FERIADO		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 - 5 anos	398,86	23,13	8,41	57,66	121,16	3,60	213,59	23,93			
6 - 10 anos	445,38	25,56	8,90	65,76	138,05	4,05	227,55	24,98			
> 15 anos	538,77	30,66	9,61	82,40	151,75	5,00	252,70	27,28			

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampetec

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.476
30.09.23

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Outubro/2023

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

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

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

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



3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	16/out	17/out	18/out	19/out	20/out			
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BETERRABA COZIDA / MELANCIA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJO	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / BANANA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA RALADA / MAÇA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO/ 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	374,00	13,93	10,07	56,91	131,31	1,79	123,22	8,41
6 - 10 anos	379,70	14,05	10,22	59,02	132,36	2,13	123,23	9,41
> 15 anos	429,87	17,02	10,54	66,73	137,69	2,25	145,42	10,18

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	16/out	17/out	18/out	19/out	20/out			
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBORA COZIDA / SALADA DE BETERRABA COZIDA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MAÇA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	340,06	15,78	6,08	55,56	53,18	3,00	107,34	10,09
6 - 10 anos	408,64	18,55	6,67	68,61	63,95	3,50	138,93	12,51
> 15 anos	495,90	24,60	8,56	80,12	75,87	4,23	151,75	13,70

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 67579

28.09.23

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Outubro/2023



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

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

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

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



4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	23/out	24/out	25/out	26/out	27/out			
	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA REFOGADA / SALADA DE ALFACE / MELÃO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESEFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO C/ CENOURA RALADA / MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM PERNIL E CENOURA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO / 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	406,38	15,72	9,47	64,57	84,14	2,36	157,41	13,01
6 - 10 anos	434,90	16,94	9,78	69,78	92,07	2,55	159,47	13,27
> 15 anos	456,29	20,08	9,98	71,53	111,87	3,06	179,52	14,86

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	23/out	24/out	25/out	26/out	27/out			
	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA REFOGADA / SALADA DE ALFACE / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESEFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO C/ CENOURA RALADA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE BETERRABA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO / 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	358,15	19,08	7,30	54,03	75,39	3,66	197,60	18,70
6 - 10 anos	366,94	19,57	7,38	55,55	77,59	3,77	205,29	19,12
> 15 anos	496,31	26,37	9,08	77,26	97,77	4,95	265,38	22,35

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampetec

CRN3 - 31.426

CRN3 57579

CARDÁPIO BEBÊ CARIO

Outubro/2023



Ensino Infantil de 04 a 06 meses

Ensino Infantil de 0 a 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	2/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	3/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	4/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	5/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	6/out	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

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	9/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	10/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	11/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	12/out	FERIADO	FERIADO	FERIADO			
	SEXTA-FEIRA	13/out	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	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 / *2 AGRICULTURA FAMILIAR / salzinho e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampet

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.

Debora O. Santana
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426
 28.09.2023

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Outubro/2023



Ensino Infantil de 04 a 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				
SEGUNDA-FEIRA	16/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
TERÇA-FEIRA	17/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
QUARTA-FEIRA	18/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
QUINTA-FEIRA	19/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 2				
SEXTA-FEIRA	20/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 3				
3ª SEMANA									
FAIXA ETÁRIA									
Energia (Kcal)		Proteínas (g)	Lípidios (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
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h				
SEGUNDA-FEIRA	23/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
TERÇA-FEIRA	24/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
QUARTA-FEIRA	25/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
QUINTA-FEIRA	26/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
SEXTA-FEIRA	27/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1	FORMULA LACTEA INFANTIL 1				
4ª SEMANA									
FAIXA ETÁRIA									
Energia (Kcal)		Proteínas (g)	Lípidios (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
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária									
Energia (Kcal)		Proteínas (g)		Lípidios (g)		Carboidrato (g)		Cálcio (mg)	
4-6 meses		626,22		13,86		32,76		69,30	

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR / solzinho e cebolinha do agricultor familiar deverão ser colocada em todas as preparações

Aprovação: Departamento Nutrição Semtec

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 67579Leticia
Nutricionista
CRN3 - 31.426
28.09.2023



Ensino Infantil de 6 a 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											
SEGUNDA-FEIRA	2/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / CHUCHU)											
TERÇA-FEIRA	3/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJIA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)											
QUARTA-FEIRA	4/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / SALADA DE BETERRABA COZIDA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / REPOLHO											
QUINTA-FEIRA	5/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBORA COZIDA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS, LENTILHA)											
SEXTA-FEIRA	6/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / BETERRABA)											
1ª SEMANA																
Folha etária																
6-12 meses	Energia (Kcal)	691,33	Proteínas (g)	27,63	Lípidios (g)	22,61	Carboidrato (g)	94,40	Cálcio (mg)	404,49	Ferro (mg)	7,78	Retinol (mcg)	607,31	Vitamina C (mg)	70,14
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)																
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h											
SEGUNDA-FEIRA	9/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO / PURÊ DE BATATA / ABOBORA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CHUCHU COZIDO / BETERRABA)											
TERÇA-FEIRA	10/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO EM CUBOS / CENOURA COZIDA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ INHAME COZIDO / BETERRABA)											
QUARTA-FEIRA	11/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / CARA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO / CARNE CUBOS / BATATA COZIDA / ABOBORA)											
QUINTA-FEIRA	12/out	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO											
SEXTA-FEIRA	13/out	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO											
2ª SEMANA																
Folha etária																
6-12 meses	Energia (Kcal)	680,47	Proteínas (g)	26,98	Lípidios (g)	22,82	Carboidrato (g)	92,37	Cálcio (mg)	402,55	Ferro (mg)	7,62	Retinol (mcg)	610,98	Vitamina C (mg)	67,34
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)																

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

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 MACA, 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);
2. FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas MACA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 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 moídas, 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 moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

Liliane de Souza
Nutricionista

CRN3 - 31.426

28.09.2023

Deborah O. Santana

Nutricionista

CRN3 - 57579

Ensino Infantil de 6 a 12 meses

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

3ª SEMANA		Almoço 10h às 11h		Lanche 13h às 13h30		Jantar 15h às 16h		
SEGUNDA-FEIRA	16/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / CHUCHU	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)			
TERÇA-FEIRA	17/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA / BETERRABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA			
QUARTA-FEIRA	18/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU E LENTILHA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / ABOBRINHA)			
QUINTA-FEIRA	19/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE / SALADA DE CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO/ CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / REPOLHO			
SEXTA-FEIRA	20/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA / BATATA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	671,48	26,51	23,07	89,44	397,83	7,41	652,88	65,44
4ª SEMANA		Almoço 10h às 11h		Lanche 13h às 13h30		Jantar 15h às 16h		
SEGUNDA-FEIRA	23/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MAMÃO	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / CHUCHU)			
TERÇA-FEIRA	24/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / ABOBRINHA)			
QUARTA-FEIRA	25/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA / CENOURA	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA/ ABOBORA REFOGADA / BATATA)			
QUINTA-FEIRA	26/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / CARÁ)			
SEXTA-FEIRA	27/out	FORMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / BATATA)	FORMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA, LENTILHA)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	717,38	28,71	22,69	100,19	415,47	8,32	618,00	85,42

* Todos as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA. ** AGRICULTURA FAMILIAR / salssinho e cebolinha da agricultura familiar deverão ser colocada em todos as preparações

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampier

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

- FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 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 consistência de purê (papa de fruta);
- FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida sem semente e sem a casca.
- 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;
- 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;

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426
08.09.2023

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Outubro/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	2/out	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA / MAÇA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / CHUCHU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE ALFACE			
TERÇA-FEIRA	3/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO / MAÇA	VITAMINA DE MAÇA E BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / MAMÃO			
QUARTA-FEIRA	4/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE / SALADA DE BETERRABA / MELANCIA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL COM QUEIJO / SALADA DE FRUTA (MAÇA, BANANA E MAMÃO)	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE GOIABA			
QUINTA-FEIRA	5/out	VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / SALADA DE FRUTAS (MAÇA, BANANA E MAMÃO)	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOIDA	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS, LENTILHA) / BANANA			
SEXTA-FEIRA	6/out	SUCO DE UVA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE AÇEIGA / SUCO DE CAJU	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA / SUCO DE UVA			
1ª SEMANA								
Folha etária								
1 ano a 3 anos e 11 meses	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
	1135,85	41,50	27,86	185,70	399,81	5,37	407,07	209,03
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)								
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	9/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO BISNAGUINHA C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / SALADA DE CHUCHU C/ CENOURA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE AÇEIGA C/ TOMATE			
TERÇA-FEIRA	10/out	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO / BATATA COZIDA / SALADA DE REPOLHO C/ CENOURA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ INHAME COZIDO / SALADA DE PEPINO			
QUARTA-FEIRA	11/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ALFACE COM TOMATE / SUCO AF (AGRICULTURA FAMILIAR)	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MALUCA (CARNE ISCA, PIMENTÃO, CEBOLA E TOMATE)	ARROZ / FEIJÃO / ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO COM CENOURA / GELADINHO DE GOIABA			
QUINTA-FEIRA	12/out	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO			
SEXTA-FEIRA	13/out	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
Folha etária								
1 ano a 3 anos e 11 meses	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
	1024,88	43,67	23,87	162,84	573,56	4,60	389,41	75,84

* Todos os soldados, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ solsinha 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

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de fórmula 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 (filiete ou fatias finas);

28/09/23
CRN3 - 31.426
Nutricionista

Deborah D. Santana
Nutricionista
CRN3 67579

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	16/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE FORMA C/ QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOIDA / CENOURA REFOGADA / SALADA DE ALFACE	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ REQUEIÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO			
TERÇA-FEIRA	17/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / BATATA			
QUARTA-FEIRA	18/out	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU E LENTILHA) / LARANJA	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE SAL C/ REQUEIÃO / SALADA DE FRUTA (MAÇA, BANANA E MAMÃO)	ARROZ / FEIJO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPIÑO / SUCO DE GOIABA			
QUINTA-FEIRA	19/out	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ REQUEIÃO / SALADA DE FRUTA (MAÇA, BANANA E MAMÃO)	ARROZ / FEIJO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE / SALADA DE CENOURA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBORA COZIDA / REPOLHO / BANANA			
SEXTA-FEIRA	20/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / MAÇA	ARROZ / FEIJO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOIDA	ARROZ / FEIJO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE ACEROLA			
3ª SEMANA								
FAIXA ETÁRIA								
1 ano a 3 anos e 11 meses								
	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
	1118,70	44,45	25,72	180,78	456,64	5,38	403,86	188,14
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	23/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MAMÃO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJO / CARNE ISCA / ABOBORA REFOGADA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE UVA			
TERÇA-FEIRA	24/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO / SALADA DE FRUTA (MAÇA, BANANA E MAMÃO)	ARROZ / FEIJO / PERNIL COM TOMATE / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE BETERRABA / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇA C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIÃO / MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / CENOURA / ABOBRINHA			
QUARTA-FEIRA	25/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIÃO / MAÇA	ARROZ / FEIJO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBORA REFOGADA / SALADA DE PEPIÑO	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA			
QUINTA-FEIRA	26/out	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJO / CARNE MOIDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIÃO / BANANA	ARROZ / FEIJO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPIÑO			
SEXTA-FEIRA	27/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIÃO	ARROZ / FEIJO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, ABOBORA, ABOBRINHA, LENTILHA) SALADA DE FRUTA (MAÇA, BANANA E MAMÃO)			
4ª SEMANA								
FAIXA ETÁRIA								
1 ano a 3 anos e 11 meses								
	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
	1061,03	40,24	28,69	162,89	474,01	4,04	382,44	74,22

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecit

Elaboração: Departamento Nutrição Zampic

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de fórmula 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 (filé em fatias finas);

Outubro/2023
Número de Inscrição
CERN 8 31519