



Educação Infantil de 0 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			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	18/dez	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1					
	TERÇA-FEIRA	19/dez	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1					
	QUARTA-FEIRA	20/dez	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1					
	QUINTA-FEIRA	21/dez	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1					
	SEXTA-FEIRA	22/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
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			
4ª SEMANA (RECESSO ESCOLAR)	SEGUNDA-FEIRA	25/dez	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO		
	TERÇA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
	QUARTA-FEIRA	27/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
	QUINTA-FEIRA	28/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
	SEXTA-FEIRA	29/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 6 meses devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Renata Ribeiro Cabelano
Nutricionista
CRN3 21.549

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Dezembro/2023



Educação Infantil de 0 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			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	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	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 1						
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 6 meses devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21.549

Debord O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



Educação 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			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	4/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABOBORA / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / CHUCHU)		
	TERÇA-FEIRA	5/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA / ABOBORA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA)		
	QUARTA-FEIRA	6/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA COZIDA / CHUCHU)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / REPOLHO		
	QUINTA-FEIRA	7/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABOBORA COZIDA / BATATA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS, LENTILHA)		
	SEXTA-FEIRA	8/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOIDA / ABOBRINHA COZIDA / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU COZIDO / BETERRABA)		
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	691,33	27,63	22,61	94,40	404,49	7,78	607,31	70,14
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	11/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA / CHUCHU)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA)		
	TERÇA-FEIRA	12/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO / BATATA COZIDA / CENOURA COZIDA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE/ INHAME COZIDO / ABOBORA)		
	QUARTA-FEIRA	13/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA / ABÓBORA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA / BETERRABA)		
	QUINTA-FEIRA	14/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / CHUCHU)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / ABOBRINHA)		
	SEXTA-FEIRA	15/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMAO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA COZIDA / 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	662,53	26,53	22,56	88,42	399,83	7,58	628,67	62,80

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21.549

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

- FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇÃ, 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);
- FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas MAÇÃ, MELÃO e PERA, deverão ser ofertadas 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;

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 67579



Educação 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	
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	18/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA/ CENOURA REFOGADA / ABOBRINHA
	TERÇA-FEIRA	19/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA / ABÓBORA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / CENOURA C/ CHUCHU / BATATA
	QUARTA-FEIRA	20/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE / ABOBRINHA)
	QUINTA-FEIRA	21/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE COZIDA / BETERRABA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA / CHUCHU
	SEXTA-FEIRA	22/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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	668,28	26,47	23,54	87,60	398,89	7,45	722,04	66,91

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
4ª SEMANA (RECESSO)	SEGUNDA-FEIRA	25/dez	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	QUARTA-FEIRA	27/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	QUINTA-FEIRA	28/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	SEXTA-FEIRA	29/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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								

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: 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 MAÇÃ, 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 MAÇÃ, 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 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;

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21.549

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Dezembro/2023



Educação 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	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABÓBORA / CHUCHU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE REPOLHO			
	TERÇA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL COM QUEIJO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) / SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)			
	QUARTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE / SALADA DE CENOURA COZIDA / MELANCIA	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ALFACE / SUCO DE GOIABA			
	QUINTA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOIDA	SOPA DE LEGUMES (COUVE, CENOURA, CARNE CUBOS, CANJQUINHA) / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	SUCO DE UVA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA / SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE UVA			
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	1135,85	41,50	27,86	185,70	399,81	5,37	407,07	209,03
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / SALADA DE CENOURA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)			
	TERÇA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / 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	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE BETERRABA			
	QUINTA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE MANGA			
	SEXTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, MACARRÃO, CARNE CUBOS) / SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CENOURA COZIDA / SALADA DE CHUCHU			
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	1005,15	37,60	31,24	146,73	437,39	3,70	355,48	54,57

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: 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 especial-dieta;
2. FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a MAÇÃ deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

Deborah Santana
Nutricionista
CRNB 87579

Renata Ribeiro Coelano
Nutricionista
CRNB 71.549

CARDÁPIO BERÇÁRIO

Dezembro/2023



Educação 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			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	18/dez	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA, CENOURA) / MELÃO	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA/ CENOURA REFOGADA / SALADA DE ABOBRINHA		
	TERÇA-FEIRA	19/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / CENOURA C/ CHUCHU / BATATA		
	QUARTA-FEIRA	20/dez	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO / MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, CHUCHU) / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE / SALADA DE ALFACE		
	QUINTA-FEIRA	21/dez	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE PEPINO / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA/ ABÓBORA COZIDA / REPOLHO / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)		
	SEXTA-FEIRA	22/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1105,65	44,29	27,38	174,34	474,12	5,46	438,06	70,70
4ª SEMANA (RECESSO ESCOLAR)	SEGUNDA-FEIRA	25/dez	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	QUARTA-FEIRA	27/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	QUINTA-FEIRA	28/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	SEXTA-FEIRA	29/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)							
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses								

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR: 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 especial-dieta;
2. FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a MAÇÃ deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

Renata Ribeiro Coarano
Nutricionista
CRN3 21.540

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Dezembro/2023



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Educação 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	4/dez	5/dez	6/dez	7/dez	8/dez			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / MELANCIA	IOGURTE C/ CEREAL / MAÇÃ	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL C/ CENOURA RALADA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO / MAÇÃ			
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	482,09	22,17	11,09	73,41	119,97	3,58	187,47	18,68
6 - 10 anos	555,44	24,93	12,51	85,78	134,79	4,12	213,13	21,09
> 15 anos	707,21	31,52	16,00	109,28	157,43	5,00	250,45	24,19

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	4/dez	5/dez	6/dez	7/dez	8/dez			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO / MAÇÃ	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO / MAÇÃ			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	400,73	18,91	9,42	60,09	74,05	3,37	179,18	19,43
6 - 10 anos	467,07	21,40	10,71	71,27	83,43	3,88	200,11	21,69
> 15 anos	609,20	27,37	13,85	93,76	98,84	4,77	235,68	25,31

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliã Ayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Dezembro/2023



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Educação 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 Inermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	11/dez	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez			
	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	IOGURTE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO C/ ALFACE / MAÇÃ	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA C/ REPOLHO FATIADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / 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	504,50	23,82	9,67	80,55	127,31	3,68	160,41	20,18
6 - 10 anos	564,84	26,33	10,34	91,59	138,24	4,20	179,56	23,77
> 15 anos	702,30	33,04	12,31	114,84	153,90	5,07	203,09	27,33

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	11/dez	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez			
	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO C/ ALFACE / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / 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	344,10	19,30	5,98	53,28	73,16	3,36	128,35	19,94
6 - 10 anos	392,70	21,57	6,26	62,52	82,06	3,84	138,81	22,59
> 15 anos	497,34	26,91	7,02	81,63	97,18	4,63	159,74	26,43

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian S. Yuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Dezembro/2023



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Educação 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	18/dez	19/dez	20/dez	21/dez	22/dez
	MACARRÃO AO SUGO / PERNIL EM CUBOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / BANANA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA RALADA / MAÇÃ	RECESSO ESCOLAR

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	508,50	22,27	9,85	82,70	147,84	3,41	117,00	11,48
6 - 10 anos	571,55	24,72	10,38	94,81	158,71	3,89	138,75	14,12
> 15 anos	720,31	32,55	13,37	117,45	195,30	4,76	173,53	17,28

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	18/dez	19/dez	20/dez	21/dez	22/dez
	MACARRÃO AO SUGO / PERNIL EM CUBOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA / SALADA DE BETERRABA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MAÇÃ	RECESSO ESCOLAR

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	328,54	13,16	5,07	41,13	62,77	2,53	53,92	8,70
6 - 10 anos	339,47	16,94	6,51	53,28	80,22	3,22	71,22	11,85
> 15 anos	488,35	24,49	8,22	79,09	109,65	4,29	92,23	16,30

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampotec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Dezembro/2023



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Educação 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	25/dez	26/dez	27/dez	28/dez	29/dez			
	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
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								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	25/dez	26/dez	27/dez	28/dez	29/dez			
	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
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								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sinynei Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

Dezembro/2023



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



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	4/dez	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA
	TERÇA-FEIRA	5/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA	6/dez	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ PERNIL E ACELGA FATIADA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / BANANA
	QUINTA-FEIRA	7/dez	IOGURTE C/ CEREAL / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU	CHÁ MATE / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO
	SEXTA-FEIRA	8/dez	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ

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	1101,20	39,86	30,44	166,94	430,74	5,40	390,72	19,01

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	11/dez	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
	TERÇA-FEIRA	12/dez	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE SAL COM FRANGO DESFIADO C/ CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA	IOGURTE / PÃO SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ
	QUARTA-FEIRA	13/dez	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO C/ ALFACE	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOIDA E CENOURA RALADA
	QUINTA-FEIRA	14/dez	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE CHUCHU	LEITE COM CAFÉ / BOLO CASEIRO DE CENOURA / BANANA
	SEXTA-FEIRA	15/dez	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL E CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA

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	1044,71	41,88	23,26	166,95	384,17	6,17	349,56	17,82

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

Dezembro/2023



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



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	18/dez	IOGURTE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO SUGO / PERNIL EM CUBOS / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MAÇÃ
	TERÇA-FEIRA	19/dez	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA / SALADA DE BETERRABA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA E CENOURA RALADA / BANANA
	QUARTA-FEIRA	20/dez	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO
	QUINTA-FEIRA	21/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA / SALADA DE ACELGA	CHÁ MATE / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA
	SEXTA-FEIRA	22/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1286,44	54,06	40,94	175,44	890,85	5,78	497,44	16,66

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	25/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	TERÇA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	QUARTA-FEIRA	27/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	QUINTA-FEIRA	28/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	SEXTA-FEIRA	29/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

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

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lílian Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

Itaquaquetuba, 01 de dezembro de 2023.

COMUNICADO Nº 379/Semecti/2023

Destinatários: Ensino Fundamental e Educação Infantil (Creches Municipais, Creches Subvencionadas e Pré-Escolas)

Assunto: Cardápios do mês de Dezembro/2023.

Senhor (a) Diretor (a),

A Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação por meio do Departamento de Nutrição, encaminha os Cardápios do mês de dezembro/2023 para ciência e acompanhamento de todos os funcionários envolvidos no controle de merenda escolar.

Orientamos para que os cardápios sejam fixados em local visível, como por exemplo mural de avisos, cumprindo a determinação do contido na 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



PROFª MARIA CRISTINA PERPETUO DOS SANTOS SOARES
Secretária Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação