

# CARDÁPIO INTEGRAL

Março/2024



Ensino 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/mar	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO			
	TERÇA-FEIRA	19/mar	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ			
	QUARTA-FEIRA	20/mar	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA			
	QUINTA-FEIRA	21/mar	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	SUCO DE GOIABA / BOLO DE CENOURA SIMPLES / MAÇÃ			
	SEXTA-FEIRA	22/mar	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1125,34	41,31	27,06	179,14	449,82	5,21	416,61	15,10

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	25/mar	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CORTES FINOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO / MELANCIA			
	TERÇA-FEIRA	26/mar	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	SUCO DE CAJU / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA / MELÃO			
	QUARTA-FEIRA	27/mar	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA (PASSADO NO PICADOR)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO			
	QUINTA-FEIRA	28/mar	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>			
	SEXTA-FEIRA	29/mar	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1136,06	44,21	30,38	171,44	566,60	5,27	574,67	18,82

\* 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 Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
27.02.2024

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INTEGRAL

Março/2024



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	4/mar	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO			
	TERÇA-FEIRA	5/mar	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	6/mar	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	CHÁ MATE / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO / MAÇÃ			
	QUINTA-FEIRA	7/mar	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ			
	SEXTA-FEIRA	8/mar	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1108,69	40,13	26,89	176,53	398,24	5,48	344,48	15,94

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	11/mar	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA			
	TERÇA-FEIRA	12/mar	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	13/mar	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / MAMÃO			
	QUINTA-FEIRA	14/mar	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ CARNE MALUCA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	IOGURTE COM CEREAL / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	15/mar	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) C/ TOMATE	SUCO DE UVA / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10	1108,48	42,07	25,24	178,25	444,11	5,47	411,98	36,39

\* 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*  
Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
28.02.2024

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Março/ 2024



Educação 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	4/mar	5/mar	6/mar	7/mar	8/mar			
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	IOGURTE / PÃO DE SAL C REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / MELANCIA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	340,12	13,67	4,76	60,65	72,64	2,26	51,36	9,49
6 - 10 anos	396,80	15,52	5,20	71,97	84,27	2,60	64,04	12,13
> 15 anos	516,38	20,93	6,68	93,12	110,45	3,26	81,13	15,30

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	4/mar	5/mar	6/mar	7/mar	8/mar			
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	339,75	17,50	4,84	56,54	72,06	3,40	218,27	19,10
6 - 10 anos	404,63	20,11	5,28	69,17	81,03	3,93	245,08	21,90
> 15 anos	532,09	27,20	6,78	90,56	96,48	4,91	295,30	25,67

\* 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 Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
28.02.2024

Debora D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Março/ 2024



Educação 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	<b>11/mar</b>	<b>12/mar</b>	<b>13/mar</b>	<b>14/mar</b>	<b>15/mar</b>			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAMÃO	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESMIADO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) / MAÇÃ	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / MAÇÃ			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	325,10	13,59	7,63	50,52	91,73	2,35	157,86	20,53
6 - 10 anos	420,42	15,71	8,18	71,00	98,98	2,65	181,58	28,66
> 15 anos	524,09	19,86	9,94	88,78	110,22	3,19	223,9	36,08

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	<b>11/mar</b>	<b>12/mar</b>	<b>13/mar</b>	<b>14/mar</b>	<b>15/mar</b>			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAMÃO	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESMIADO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)/ SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) C/ TOMATE / MAÇÃ			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	328,01	16,25	5,94	52,40	59,40	3,26	106,68	23,13
6 - 10 anos	391,06	18,64	6,35	64,81	69,49	3,77	127,4	31,75
> 15 anos	515,41	25	7,8	86,28	85,13	4,68	157,6	39,78

\* 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 Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
28.02.2024

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Março/ 2024



Educação 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	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar			
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / MELANCIA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL c/ PERNIL DESFIADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU REFOGADO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / 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	359,57	14,94	7,54	57,99	91,83	2,30	127,40	8,13
6 - 10 anos	410,98	16,62	7,98	68,15	101,25	2,62	151,16	10,63
> 15 anos	511,69	21,45	9,64	84,78	114,37	3,19	186,24	13,40
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar			
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / 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	321,36	16,32	6,23	50,02	54,41	3,07	187,77	10,84
6 - 10 anos	384,18	18,83	6,63	62,28	64,67	3,59	223,13	13,76
> 15 anos	513,65	25,67	8,58	83,42	80,59	4,52	283,34	17,35
* 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 Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
28.02.2024

*Debora O. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Março/ 2024



Educação 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	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CORTES FINOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA (PASSADO NO PICADOR) / MELÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	339,52	15,91	8,62	49,57	172,43	2,50	186,55	9,49
6 - 10 anos	374,57	17,24	8,95	56,27	176,00	2,69	211,44	12,34
> 15 anos	482,74	23,27	11,13	72,36	216,58	3,55	262,31	15,09

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CORTES FINOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA (PASSADO NO PICADOR) / MELÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

### 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	349,75	20,81	9,35	45,60	81,04	3,25	254,27	11,43
6 - 10 anos	402,16	22,94	9,72	55,73	89,08	3,73	301,48	14,40
> 15 anos	530,20	29,71	12,12	75,56	138,90	4,65	392,73	18,21

\* 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 Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
28.02.2024

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579





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/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	5/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	6/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	7/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	8/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (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	11/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	12/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	13/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	14/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	15/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
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;

*Lilian Sayuri Kuriki*  
 Nutricionista  
 CRN3 - 31.426  
 28.02.2024

*Debora O. Santana*  
 Nutricionista  
 CRN3 57579





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	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA 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
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	SEXTA-FEIRA	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

Aprovação: Departamento Nutrição Semectf

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;

*Lilian Sayuri Kurik*  
 Nutricionista  
 CRN3 - 31.426  
 23.02.2024

*Debora 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/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	(MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA / REPOLHO REFOGADO)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / BETERRABA)
	TERÇA-FEIRA	5/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / PURÊ DE BATATA / CENOURA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA / ABOBRINHA)
	QUARTA-FEIRA	6/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA / BATATA DOCE)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	VACA ATOLADA (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO / CARNE CUBOS)
	QUINTA-FEIRA	7/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / ACELGA REFOGADA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE / CENOURA)
	SEXTA-FEIRA	8/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA / CHUCHU)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	RISOTO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA)

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	657,37	26,46	21,20	90,45	373,89	7,36	716,96	68,12

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	11/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA / ABOBRINHA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA COZIDA, CHUCHU COZIDO)
	TERÇA-FEIRA	12/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / CHUCHU COZIDO	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA / BETERRABA)
	QUARTA-FEIRA	13/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ/ FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU REFOGADO / ABOBRINHA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA / ABOBRINHA)
	QUINTA-FEIRA	14/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA / CENOURA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / CHUCHU)
	SEXTA-FEIRA	15/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E BATATA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA / BATATA)

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	680,32	27,37	22,55	92	402,96	7,85	653,42	60,26

\* 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

- FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses a 29 dias de idade: as frutas MACÃ, 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 MACÃ, 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;

*Lilian Sayuri Kuriki*  
 Nutricionista  
 CRN3 - 31.426  
 26.02.2024

*Deborah O. Santana*  
 Nutricionista  
 CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

Março/ 2024



## 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	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / POLENTA / ABOBRINHA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA / CHUCHU)			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / PURÊ DE BATATA / CENOURA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE EM CUBOS / MANDIOCA / ABOBRINHA			
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / BETERRABA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA / CHUCHU)			
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA / BATATA)			
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA / ABOBRINHA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	RISOTO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA)			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	702,54	26,21	25,54	92,21	406,37	7,88	528,13	72,65
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / CHUCHU)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU REFOGADO / ABÓBORA)			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / CENOURA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	CARNE DE PANELA (ARROZ, CARNE DE PANELA, BATATA, CENOURA EM CUBOS)			
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDO / ABÓBORA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CARÁ COZIDO / CENOURA)			
	QUINTA-FEIRA	28/mar	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		
	SEXTA-FEIRA	29/mar	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>		
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	703,94	27,81	22,28	98,11	404,82	8,14	520,84	69,17

\* 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

- 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 moldas, 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 moldas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
28.02.2024

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579





## 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	4/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA / REPOLHO REFOGADO / SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL COM QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA / MELÃO		
	TERÇA-FEIRA	5/mar	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA / SALADA DE ACELGA		
	QUARTA-FEIRA	6/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / BANANA	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	VACA ATOLADA (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO / CARNE CUBOS) / SUCO DE ACEROLA		
	QUINTA-FEIRA	7/mar	VITAMINA DE BANANA ENGRASSADO COM AVEIA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA		
	SEXTA-FEIRA	8/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA / SALADA DE PEPINO / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA	RISOTO DE FRANGO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	850,84	46,92	25,53	141,89	456,58	4,92	363,91	236,66
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	11/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)		
	TERÇA-FEIRA	12/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / CHUCHU COZIDO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA / SALADA DE ACELGA		
	QUARTA-FEIRA	13/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE ABOBRINHA / SUCO DE CAJU / BANANA	VITAMINA DE BANANA ENGRASSADO COM AVEIA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE ABOBRINHA		
	QUINTA-FEIRA	14/mar	CHOCOLATE CREMOSO (VITAMINA DE BANANA C/CHOCOLATE) / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE UVA		
	SEXTA-FEIRA	15/mar	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E BATATA) / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ACELGA REFOGADA / SALADA DE CENOURA COZIDA / SUCO DE GOIABA		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1001,81	41,89	28,47	147,78	472,23	4,61	416,31	104,03

\* 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 fórmula 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);

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
28.02.2024

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

Março/ 2024



## 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
SEGUNDA-FEIRA	18/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / POLENTA / SALADA DE ABOBRINHA / MAÇÃ	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA / SALADA DE PEPINO
TERÇA-FEIRA	19/mar	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE EM CUBOS / MANDIOCA / ABOBRINHA / MELÃO
QUARTA-FEIRA	20/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE BETERRABA / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE ACELGA / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	21/mar	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE REPOLHO	VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / CENOURA COZIDA / SALADA DE CHUCHU / SUCO DE ACEROLA
SEXTA-FEIRA	22/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	RISOTO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	967,33	42,01	23,26	149,64	510,12	6,40	409,34	225,58

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	25/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE TANGERINA
TERÇA-FEIRA	26/mar	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA / SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	CHOCOLATE CREMOSO (VITAMINA DE BANANA C/CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ, CARNE DE PANELA, BATATA, CENOURA EM CUBOS / BANANA
QUARTA-FEIRA	27/mar	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDO / SALADA DE REPOLHO / SUCO DE ACEROLA	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CARÁ COZIDO / SALADA DE CENOURA
QUINTA-FEIRA	28/mar	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
SEXTA-FEIRA	29/mar	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	944,46	40,90	26,93	137,47	492,68	5,22	397,09	210,67

\* 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);

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426  
28.02.2024



Itaquaquecetuba, 28 de fevereiro de 2024.

**COMUNICADO Nº 067/Semecti/2024**

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

**Assunto:** Cardápios do mês de março/2024.

**Senhor (a) Diretor (a),**

A Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação – Semecti, por meio do Departamento de Nutrição, encaminha os Cardápios do mês de março/2024 para ciência e acompanhamento de todos os funcionários envolvidos no controle de merenda escolar.


Orientamos que os cardápios sejam fixados em local visível, como por exemplo, no 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



**Prof.ª Maria Cristina Perpetuo dos Santos Soares**  
**Secretária Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação**