

# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

ABRIL/ 2024



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

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



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

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	1/abr	2/abr	3/abr	4/abr	5/abr			
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / SALADA DE ACELGA FATIADA / MELANCIA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MAÇÃ			
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	439,66	19,52	8,14	72,08	112,58	3,58	107,79	62,31
6 - 10 anos	502,26	22,28	8,92	83,21	125,75	4,13	124,44	70,47
> 15 anos	580,32	25,64	9,74	97,5	136,74	4,77	139,47	72,79

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	1/abr	2/abr	3/abr	4/abr	5/abr			
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / SALADA DE ACELGA FATIADA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MAÇÃ			
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	298,86	15,11	5,25	47,80	53,56	3,12	77,65	11,21
6 - 10 anos	348,43	17,52	5,69	56,79	62,68	3,65	91,32	13,58
> 15 anos	455,33	23,23	6,91	75,05	81,97	4,78	121,88	18,76

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertadas, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

*Elizian Bayart Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah Santana*  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

ABRIL/ 2024



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

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

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



2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	8/abr	9/abr	10/abr	11/abr	12/abr			
	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CENOURA EM CUBOS	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE DESFIADA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA / MELANCIA			
<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 - 5 anos	451,00	20,19	8,27	73,95	95,12	3,64	120,48	17,51
6 - 10 anos	515,81	23,15	9,19	85,11	108,67	4,20	144	20,58
> 15 anos	655,9	30,00	12,07	106,81	137,27	5,33	192,64	26,19

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	8/abr	9/abr	10/abr	11/abr	12/abr			
	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CENOURA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO FATIADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA / MELANCIA			
<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 - 5 anos	306,98	16,10	5,16	49,04	51,99	3,16	95,29	10,24
6 - 10 anos	356,45	18,57	5,58	57,97	60,35	3,65	105,28	12,23
> 15 anos	451,29	23,81	6,72	73,90	73,72	4,43	140,39	16,50

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*2 AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

*Lilian Sayme Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah Santana*  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

ABRIL/ 2024



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

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

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



3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/abr	16/abr	17/abr	18/abr	19/abr
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MAÇÃ	VACA ATOLADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MELANCIA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO COZIDO / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / MAÇÃ

### 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	438,24	18,62	7,03	75,11	72,43	3,36	155,24	40,66
6 - 10 anos	504,23	21,57	7,85	86,82	82,67	3,88	180,35	46,43
> 15 anos	629,81	27,74	9,31	108,77	104,01	4,88	225,52	58,30

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/abr	16/abr	17/abr	18/abr	19/abr
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS / MAÇÃ	VACA ATOLADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO COZIDO / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / MAÇÃ

### 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	317,68	15,29	5,42	51,93	58,03	2,99	114,96	15,70
6 - 10 anos	374,15	17,93	6,19	61,68	67,76	3,48	135,97	18,56
> 15 anos	469,63	22,70	7,26	78,37	82,91	4,19	179,85	24,97

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

*Lilian Jayara Kuhn*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah Santana*  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

ABRIL/ 2024



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

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

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



4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	<b>22/abr</b>	<b>23/abr</b>	<b>24/abr</b>	<b>25/abr</b>	<b>26/abr</b>			
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA / MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA REFOGADA EM CUBOS / SALADA DE ALFACE FATIADO / MELANCIA			
<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 - 5 anos	457,73	20,46	8,53	74,79	139,40	3,74	128,09	19,98
6 - 10 anos	523,91	23,41	9,25	86,76	157,90	4,30	151,12	23,59
> 15 anos	646,11	29,45	10,35	108,80	176,94	5,41	197,17	31,06

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	<b>22/abr</b>	<b>23/abr</b>	<b>24/abr</b>	<b>25/abr</b>	<b>26/abr</b>			
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA REFOGADA EM CUBOS / SALADA DE ALFACE FATIADO / MELANCIA			
<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 - 5 anos	330,03	16,62	5,91	52,58	83,16	3,28	99,02	12,65
6 - 10 anos	384,21	19,17	6,48	62,30	100,76	3,78	119,99	15,24
> 15 anos	480,14	24,06	7,45	79,21	113,11	4,56	153,44	20,12

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah D. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

ABRIL/ 2024



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



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

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

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>29/abr</b>	<b>30/abr</b>	<b>1/mai</b>	<b>2/mai</b>	<b>3/mai</b>			
	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	<b>FERIADO</b>	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA / BANANA	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</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)
4 - 5 anos	533,34	22,96	10,61	86,51	201,25	3,71	79,81	6,14
6 - 10 anos	591,42	25,56	10,92	97,72	209,72	4,24	80,90	7,29
> 15 anos	712,18	31,93	12,36	118,29	232,35	5,31	87,45	8,99

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	<b>29/abr</b>	<b>30/abr</b>	<b>1/mai</b>	<b>2/mai</b>	<b>3/mai</b>			
	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / MAÇÃ	<b>FERIADO</b>	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / BANANA	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</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)
4 - 5 anos	313,47	16,52	4,30	52,17	49,00	3,26	15,25	4,57
6 - 10 anos	367,37	19,16	4,63	62,28	58,20	3,80	16,15	5,84
> 15 anos	472,38	25,25	5,48	80,52	74,06	4,86	17,24	7,18

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Lilian Susan Kurki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 2024



## Educação Infantil de 04 à 06 meses

Educação infantil de 0 à 3 meses somente fórmula 01 - 4 vezes ao dia

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	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			
<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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
2ª 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			
<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

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRM 57579

Lilian Jayrri  
Nutricionista  
CRNs - 31.420

### 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/ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta). As demais frutas são ofertadas amassadas.



# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 2024



## Educação Infantil de 04 à 06 meses



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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	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 2	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 3 <sup>~</sup>	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 3

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
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	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)	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	

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Nutricionista  
CRN 57579

Lilian Sayuri Kuroki  
Nutricionista  
CRN 3 - 31.426

### 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/ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta). As demais frutas são ofertadas amassadas.

# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 2024



## Educação Infantil de 04 à 06 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	29/abr	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
TERÇA-FEIRA	30/abr	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
QUARTA-FEIRA	1/mai	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>			
QUINTA-FEIRA	2/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>			
SEXTA-FEIRA	3/mai	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>			
<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)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 67579

### 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/ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta). As demais frutas são ofertadas amassadas.

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426



# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 2024



## Educação Infantil de 6 à 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / BETERRA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA ARROZ C/ CENOURA (RALADA), FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA EM CUBOS	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)

### 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	692,59	27,51	22,60	94,78	419,28	8,78	551,29	72,12

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	ARROZ C/ CENOURA (RALADA) / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)

### 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	860,44	31,46	30,16	115,79	619,06	11,83	734,13	100,63

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

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

Debora Santana  
Nutricionista  
CRN3 - 57579

Lilian Sayuri Kura  
Nutricionista  
CRN3 - 31.420



# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 2024



## Educação Infantil de 6 à 12 meses



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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA ARROZ C/ LENTILHA E CENOURA (RALADA) / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / FRANGO CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO (FATIAS FINAS) / BANANA
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)

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	708,30	28,68	22,46	97,86	419,86	9,15	561,37	67,96

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 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ C/ CENOURA (RALADA) / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS COZIDO)

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	710,57	28,58	22,46	98,53	425,90	9,17	531,57	79,03

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

### 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 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 MAÇÃ, 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 MOÍDAS, 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 MOÍDAS + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 87579

Lilian Sayuri Kurki  
Nutricionista  
CRN3 - 31 422



# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 2024



## Educação Infantil de 6 à 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/abr	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	30/abr	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA ARROZ C/ CENOURA (RALADA), FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	01/mai	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>		
	QUINTA-FEIRA	02/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	PAPA SALGADA ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA EM CUBOS <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	PAPA SALGADA ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS) <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>		
	SEXTA-FEIRA	03/mai	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>		
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	676,11	27,04	22,72	90,87	415,41	8,44	559,20	64,61

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

### 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 MOÍDAS, 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 MOÍDAS + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Debora C. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 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	1/abr	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	MACARRÃO AO SUGO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)
TERÇA-FEIRA	2/abr	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAÇÃ	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ C/ CENOURA (RALADA), FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / MAMÃO
QUARTA-FEIRA	3/abr	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS) / MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL COM QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	4/abr	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE CAJU	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS) / BANANA
SEXTA-FEIRA	5/abr	SUCO DE UVA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / 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	1084,22	41,99	31,38	158,46	454,68	8,88	482,64	156,02

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	8/abr	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAMÃO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
TERÇA-FEIRA	9/abr	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	10/abr	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	11/abr	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS)
SEXTA-FEIRA	12/abr	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO	ARROZ C/ CENOURA (RALADA) / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)

### 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	1173,68	47,72	36,93	162,61	687,88	8,89	522,83	82,92

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Aparecida Brito  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 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
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ C/ LENTILHA E CENOURA (RALADA) / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / MELÃO
	TERÇA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE ACEROLA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	QUARTA-FEIRA	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / LARANJA	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA
	QUINTA-FEIRA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO (FATIAS FINAS) / BANANA
	SEXTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA

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	1083,45	46,43	30,12	156,65	547,26	12,33	511,96	281,31

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAMÃO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
	TERÇA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	SEXTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ C/ CENOURA (RALADA) / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)

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	1098,21	43,75	33,76	154,85	554,31	8,67	499,84	94,14

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampotec

Debora O. Fontana  
Nutricionista  
CRN3-61579

Lilian Jayari Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 51.426



# CARDÁPIO CRECHE

ABRIL / 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	29/abr	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	MACARRÃO AO SUGO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)
TERÇA-FEIRA	30/abr	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAÇÃ	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ C/ CENOURA (RALADA), FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / MAMÃO
QUARTA-FEIRA	1/mai	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
QUINTA-FEIRA	2/mai	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE CAJU <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / BANANA <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>
SEXTA-FEIRA	3/mai	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>

### 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	1022,88	40,19	38,47	128,98	472,47	4,80	560,72	64,93

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579

### 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
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



# CARDÁPIO INTEGRAL

ABRIL/ 2024



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



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/abr	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO			
	TERÇA-FEIRA	2/abr	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CAFÉ / BOLO CASEIRO DE CENOURA / MAÇÃ			
	QUARTA-FEIRA	3/abr	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOPA EM CUBOS C/ MOLHO / SALADA DE ACELGA FATIADA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MAÇÃ			
	QUINTA-FEIRA	4/abr	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	5/abr	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE			
<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	1016,13	37,40	23,70	163,30	398,99	5,40	336,20	131,66

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	8/abr	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CENOURA EM CUBOS	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA E ACELGA			
	TERÇA-FEIRA	9/abr	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / BOLO DE LARANJA / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	10/abr	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE REPOLHO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ			
	QUINTA-FEIRA	11/abr	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE CHOCOLATE / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO FATIADO	IOGURTE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO			
	SEXTA-FEIRA	12/abr	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABÓBORA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	SUCO DE LIMÃO / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO			
<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	1025,11	38,81	23,78	163,96	399,65	5,47	318,69	34,71

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31428

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INTEGRAL

ABRIL/2024



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



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	15/abr	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ			
	TERÇA-FEIRA	16/abr	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA			
	QUARTA-FEIRA	17/abr	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	VACA ATOLADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO			
	QUINTA-FEIRA	18/abr	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	19/abr	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO COZIDO / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ			
<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	1046,35	39,02	27,75	160,13	399,42	5,49	456,70	138,20

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/abr	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA			
	TERÇA-FEIRA	23/abr	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE LARANJA / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	24/abr	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ			
	QUINTA-FEIRA	25/abr	IOGURTE COM CEREAL / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO			
	SEXTA-FEIRA	26/abr	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA REFOGADA EM CUBOS / SALADA DE ALFACE FATIADO	SUCO DE LIMÃO / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO			
<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	1027,23	39,30	24,18	163,09	448,91	5,70	335,46	46,88

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kurki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INTEGRAL

ABRIL/2024



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



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/abr	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	LEITE C/ CAFÉ / BOLO CASEIRO DE CENOURA			
	TERÇA-FEIRA	30/abr	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPIÑO EM CUBOS	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MAÇÃ			
	QUARTA-FEIRA	01/maio	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>			
	QUINTA-FEIRA	02/maio	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA <b>(REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>			
	SEXTA-FEIRA	03/maio	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</b>			
<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	1128,09	40,82	28,40	177,30	510,97	5,65	483,96	81,12

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

*Lilian Jayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Debora C. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

Abril/ 2024



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1/abr	2/abr	3/abr	4/abr	5/abr
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA / BANANA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA EM CUBOS C/ MOLHO / SALADA DE ACELGA FATIADA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE ACELGA FATIADA / MAÇÃ

### 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	586,51	24,76	17,12	83,36	274,12	3,79	201,15	19,21
6 - 10 anos	629,86	27,04	17,55	90,94	282,23	4,23	209,93	20,81
> 15 anos	721,42	32,46	18,74	105,73	296,28	5,28	211,43	22,61

**AGRICULTURA FAMILIAR:** salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações.  
Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferecidos, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Debora O. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 - 57579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

Abril/ 2024



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

2ª SEMANA		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
		8/abr	9/abr	10/abr	11/abr	12/abr		
Manhã / Tarde / Vespertino		LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE DESFIADA / BANANA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA		
	Almoço	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CENOURA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE REPOLHO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABÓBORA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / MELANCIA		
<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 - 5 anos	625,02	25,63	17,48	91,29	257,07	3,88	223,03	18,00
6 - 10 anos	665,71	27,91	17,89	98,27	264,11	4,33	225,51	18,29
> 15 anos	751,57	32,86	19,00	112,26	275,09	4,99	253,34	21,02

**AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações.**  
Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferecidos, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah O. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Abril/ 2024



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/abr	16/abr	17/abr	18/abr	19/abr
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MAÇÃ	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO / BANANA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESMIADO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	VACA ATOLADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESMIADO COZIDO / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / MAÇÃ

### 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	590,78	23,96	15,80	88,20	231,12	3,61	252,80	43,13
6 - 10 anos	633,14	26,40	16,54	94,65	239,03	4,00	268,71	44,45
> 15 anos	733,4	31,92	17,67	111,66	259,36	5,02	327,75	50,65

**AGRICULTURA FAMILIAR:** salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações.  
Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferecidos, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Abril/ 2024



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses



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

| Período Intermediário - 11h às 15h |

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/abr	23/abr	24/abr	25/abr	26/abr
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MELANCIA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO / BANANA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA REFOGADA EM CUBOS / SALADA DE ALFACE FATIADO / 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	617,81	25,82	17,40	89,48	297,82	4,01	246,69	20,31
6 - 10 anos	658,99	28,10	17,94	96,28	312,87	4,40	231,66	20,72
> 15 anos	758,79	33,6	18,95	113,45	329,07	5,46	261,37	24,52

**AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações.**

*Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferecidos, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Debora D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Abril/ 2024



Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses



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

| Período Intermediário - 11h às 15h |

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/abr	30/abr	1/mai	2/mai	3/mai
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	<b>FERIADO</b>	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</b>
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS		ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / BANANA	

### 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	637,78	26,31	18,48	91,55	327,00	3,79	162,73	4,84
6 - 10 anos	685,50	28,92	18,80	100,14	336,01	4,32	163,22	5,86
> 15 anos	775,03	34,2	19,61	115,41	348,33	5,02	164,1	8,16

**AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações.**

*Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferecidos, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição /Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah O. Santant*  
Nutricionista  
CRN3 57579



---

Itaquaquecetuba, 26 de março de 2024.

**COMUNICADO Nº 110/Semecti/2024**

**Destinatários:** Educação Infantil (Creche Municipal/Subvencionada e Pré-Escola) e Ensino Fundamental.

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

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

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

Orientamos que os cardápios sejam fixados em local visível, cumprindo a determinação do contido na Resolução CD/FNDE n.º 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