

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

JULHO/ 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/jul	2/jul	3/jul	4/jul	5/jul			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C MANTEIGA / MELÃO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MALUCA / BANANA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / 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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	731,02	27,33	16,70	117,86	258,47	4,01	325,02	18,29
6 - 10 anos	812,13	30,07	20,09	127,77	275,36	4,58	360,89	20,33
> 15 anos	983,10	37,82	25,86	149,76	311,50	5,39	484,96	25,04

**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 D. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 - 57579

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

JULHO/ 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/jul	9/jul	10/jul	11/jul	12/jul
Manhã / Tarde / Vespertino	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

**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 Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

JULHO/ 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/jul	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul
Manhã / Tarde / Vespertino	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

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

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.428

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 87579

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

JULHO/ 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/jul	23/jul	24/jul	25/jul	26/jul
Manhã / Tarde / Vespertino	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

**AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações.**  
Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferados, 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

*Osvaldo Santana*  
Nutricionista  
CRN3 - 57579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

JULHO/ 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
	31/jul	1/ago	2/ago	3/ago	4/ago
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	IOGURTE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / BANANA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / CHUCHU REFOGADO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MELANCIA

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	653,80	23,89	18,22	98,56	256,17	3,19	229,56	12,29
6 - 10 anos	812,13	30,07	20,09	127,77	275,36	4,58	360,89	20,33
> 15 anos	798,61	31,12	23,57	115,51	341,50	3,95	339,76	18,57

**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

*Bilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Debora D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 51579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JULHO/ 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			
	1/jul	2/jul	3/jul	4/jul	5/jul			
Manhã / Tarde / Vespertino	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C MANTEIGA / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MALUCA / 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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	501,88	19,40	8,63	86,65	98,50	3,53	244,88	18,28
6 - 10 anos	583,65	22,90	10,20	100,06	115,89	4,21	279,11	20,86
> 15 anos	709,27	31,16	10,90	121,64	142,08	4,96	350,78	25,84

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	1/jul	2/jul	3/jul	4/jul	5/jul			
Intermediário / Noturno	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / 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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	307,54	15,31	4,66	51,08	52,72	3,12	190,09	13,96
6 - 10 anos	361,37	17,74	4,79	61,83	61,61	3,49	213,69	15,75
> 15 anos	481,99	25,34	6,50	80,52	76,63	4,50	289,52	20,51

\* 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

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
0115 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JULHO/ 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	8/jul	9/jul	10/jul	11/jul	12/jul
	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	8/jul	9/jul	10/jul	11/jul	12/jul
	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

\* Todas as saladas, 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

Debora D. Santana  
Nutricionista  
CPF: 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JULHO/ 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	15/jul	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	15/jul	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

\* 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 O. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JULHO/ 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	22/jul	23/jul	24/jul	25/jul	26/jul
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	REUNIÃO PEDAGOGICA	PLANEJAMENTO	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	22/jul	23/jul	24/jul	25/jul	26/jul
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	REUNIÃO PEDAGOGICA	PLANEJAMENTO	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

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

*Eliziane Sayuri Kuriki*  
Nutricionista

Deborah D. Santana  
Nutricionista



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JULHO/ 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



5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	29/jul	30/jul	31/jul	1/ago	2/ago
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	IOGURTE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) / MAÇÃ	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)/ MELANCIA

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	481,22	20,08	13,95	68,03	139,97	3,18	182,00	10,18
6 - 10 anos	561,26	23,72	12,04	89,51	115,44	4,19	224,85	15,14
> 15 anos	648,94	28,23	12,81	105,19	133,86	4,85	295,55	18,34

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	29/jul	30/jul	31/jul	1/ago	2/ago
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / CHUCHU REFOGADO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)/ MELANCIA

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	311,03	14,97	8,34	44,03	44,74	2,79	145,90	9,92
6 - 10 anos	401,63	18,72	9,05	61,32	65,94	3,81	193,86	12,74
> 15 anos	473,68	22,62	9,62	74,15	75,87	4,45	260,70	15,70

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSAS / \*\* 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 Santana*  
Nutricionista  
CRN3 - 57579



# CARDÁPIO INTEGRAL

JULHO/ 2024



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



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
1ª SEMANA	1/Jul	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CREME DE FRANGO (FRANGO C/ REQUEIJÃO)				
	2/Jul	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA				
	3/Jul	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	CHÁ MATE / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO / MAÇA				
	4/Jul	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MAÇA	ARROZ / FEIJÃO / VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇA				
	5/Jul	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECIXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENITA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA				
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1157,30	39,12	27,31	188,76	411,86	5,50	449,27	20,75

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA	8/Jul	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO				
	9/Jul	FERIADO	FERIADO	FERIADO				
	10/Jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
	11/Jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
	12/Jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)

\* 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 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. Sant'ana  
Nutricionista  
CRN3 - 57579



JULHO/ 2024

**CARDÁPIO INTEGRAL**



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

Período Integral - 8h às 17h



SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
<b>3ª SEMANA</b>								
SEGUNDA-FEIRA	15/jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
TERÇA-FEIRA	16/jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
QUARTA-FEIRA	17/jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
QUINTA-FEIRA	18/jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
SEXTA-FEIRA	19/jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
<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								

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
<b>4ª SEMANA</b>								
SEGUNDA-FEIRA	22/jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
TERÇA-FEIRA	23/jul	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
QUARTA-FEIRA	24/jul	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA				
QUINTA-FEIRA	25/jul	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO				
SEXTA-FEIRA	26/jul	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES				
<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								

\* 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 de 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  
04.1726

Deborah Santana  
Nutricionista



# CARDÁPIO INTEGRAL

JULHO/2024



Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses  
Período Integral - 8h às 17h



SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
SEGUNDA-FEIRA	29/Jul	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO				
TERÇA-FEIRA	30/Jul	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	31/Jul	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA				
QUINTA-FEIRA	1/ago	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / CHUCHU REFOGADO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	SUCO DE GOIABA / BOLO DE CENOURA SIMPLES / MAÇÃ				
SEXTA-FEIRA	2/ago	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO				
<b>5ª SEMANA</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	1177,74	39,08	29,20	189,65	375,36	5,39	367,39	14,87

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou relogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes de 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

*Debora J. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 - 57579



# CARDÁPIO CRECHE

JULHO/ 2024



Educação Infantil de 0 a 06 meses



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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	2/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	3/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	4/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	5/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
<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)
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	8/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	9/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	10/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	11/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	12/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
<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)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

## INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN 57579

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista



# CARDÁPIO CRECHE

JULHO/ 2024



## 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)	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	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA
	QUINTA-FEIRA	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
	SEXTA-FEIRA	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES

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

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

### INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Debora D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

JULHO/ 2024



## 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			
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	30/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	31/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	1/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	2/ago	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

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

*Deborah O. Santana*  
 Nutricionista  
 CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

JULHO/ 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	
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / RPOLHO REFOGADO
	TERÇA-FEIRA	2/jul	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 / ACELGA REFOGADA)
	QUARTA-FEIRA	3/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO/ VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / CENOURA COZIDA)
	QUINTA-FEIRA	4/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / REPOLHO REFOGADA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE / CENOURA)
	SEXTA-FEIRA	5/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA / ABOBRINHA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDO / REPOLHO REFOGADA

### 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	654,86	26,45	21,08	90,03	372,54	7,33	587,90	67,51

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	8/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / MELANCIA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA(CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
	TERÇA-FEIRA	9/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	QUARTA-FEIRA	10/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ/ FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU / BANANA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	11/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	SEXTA-FEIRA	12/jul	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, ABÓBORA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA

### 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	686,20	26,88	22,69	94	409,95	7,89	651,74	66,22

\* 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 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; **TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBES DE 6 A 12 MESES**

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CR 13 57579



# CARDÁPIO CRECHE

JULHO/ 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	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / POLENTA / SALADA DE ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / MAÇÃ	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO)			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE EM CUBOS / MANDIOCA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / MELÃO			
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA			
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) /			
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	RISOTO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)			
<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)
6-12 meses	702,75	26,38	26,21	90,88	427,54	7,94	546,31	79,53

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	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE TANGERINA			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ, CARNE DE PANELA, BATATA, CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / BANANA			
	QUARTA-FEIRA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA	REUNIÃO PEDAGOGICA			
	QUINTA-FEIRA	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
	SEXTA-FEIRA	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES			
<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)
6-12 meses	743,93	28,94	22,56	106,49	408,66	8,40	468,71	84,17

\* 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 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; TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBES DE 6 A 12 MESES

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

JUNHO/ 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			
5ª 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 / BATATA DOCE)			
	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 / ACELGA)			
	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 / BETERRABA 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)			
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	704,02	26,29	25,54	92,50	405,16	7,85	639,96	66,96

\* 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 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; **TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBES DE 6 A 12 MESES**

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah Santana*  
Nutricionista  
CRN3 - 87579



# CARDÁPIO CRECHE

JULHO/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	
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/jul	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENATA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / MELÃO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)
	TERÇA-FEIRA	2/jul	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE CAJU	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	QUARTA-FEIRA	3/jul	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALA DE CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE ACEROLA
	QUINTA-FEIRA	4/jul	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BATATA DOCE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA	5/jul	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO) / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / BANANA

### 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	921,55	40,00	26,14	132,89	446,53	4,53	400,90	213,09

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	8/jul	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
	TERÇA-FEIRA	9/jul	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS)	VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	QUARTA-FEIRA	10/jul	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU / BANANA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	11/jul	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENATA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	SEXTA-FEIRA	12/jul	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	CANJA (ARROZ, FRANGO, ABÓBORA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitaminas C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1015,39	40,70	31,89	144,03	447,93	5,17	451,85	125,22

\* 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 (filetes ou fatias finas);

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista

Debora D. Santana  
Nutricionista  
CPF: 07579



# CARDÁPIO CRECHE

**JULHO/ 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/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / POLENTA / SALADA DE ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / MAÇÃ	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO)
	TERÇA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE EM CUBOS / MANDIOCA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / MELÃO
	QUARTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA
	QUINTA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE ACEROLA
	SEXTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	RISOTO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS 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	972,93	41,98	24,62	149,58	505,92	7,38	425,08	211,96

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/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE TANGERINA
	TERÇA-FEIRA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ, CARNE DE PANELA, BATATA, CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / BANANA
	QUARTA-FEIRA	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</b>	<b>REUNIÃO PEDAGOGICA</b>
	QUINTA-FEIRA	<b>PLANEJAMENTO</b>	<b>PLANEJAMENTO</b>	<b>PLANEJAMENTO</b>	<b>PLANEJAMENTO</b>
	SEXTA-FEIRA	<b>REUNIÃO DE PAIS E MESTRES</b>	<b>REUNIÃO DE PAIS E MESTRES</b>	<b>REUNIÃO DE PAIS E MESTRES</b>	<b>REUNIÃO DE PAIS E MESTRES</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	954,10	39,38	31,69	130,48	457,63	5,89	409,32	52,29

\* 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

- 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;
- FRUTAS:** ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a MAÇÃ deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

**Lilitan Sayuri Kuriki**  
 Nutricionista  
 CRN 2 31.428

**Debora Santana**  
 Nutricionista  
 CRN 2 57579



# CARDÁPIO CRECHE

**JULHO/ 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			
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/jul	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / POLENTA / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO)		
	TERÇA-FEIRA	30/jul	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / PURE DE BATATA / SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE EM CUBOS / MANDIOCA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / MELÃO		
	QUARTA-FEIRA	31/jul	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA		
	QUINTA-FEIRA	1/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS PEQUENOS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE ACEROLA		
	SEXTA-FEIRA	2/ago	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / MELANCIA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (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	966,83	41,02	26,62	142,86	479,39	4,81	409,04	208,72

\* 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);

Lilian Sayuri Kuriki  
 Nutricionista  
 CRN3 - 31.426

Debora O. Santana  
 Nutricionista  
 CRN3 57579



---

Itaquaquecetuba, 24 de junho de 2024

**COMUNICADO Nº 199/Semecti/2024**

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

**Assunto:** Cardápios do mês de julho/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 julho/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. JOSÉ ROSA MARTINS**  
Secretário Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação