

CARDÁPIO INTEGRAL

AGOSTO / 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	5/ago	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO			
	TERÇA-FEIRA	6/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / BOLO CASEIRO DE CENOURA / FRUTA*			
	QUARTA-FEIRA	7/ago	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA*			
	QUINTA-FEIRA	8/ago	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA COZIDA EM CUBOS	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA*			
	SEXTA-FEIRA	9/ago	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	978,15	36,19	22,78	157,09	379,92	4,88	328,68	147,93

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/ago	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA E ACELGA			
	TERÇA-FEIRA	13/ago	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE COZIDA / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / BOLO DE LARANJA / FRUTA*			
	QUARTA-FEIRA	14/ago	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECORA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*			
	QUINTA-FEIRA	15/ago	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ CENOURA / SALADA DE PEPINO FATIADO	IOGURTE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO			
	SEXTA-FEIRA	16/ago	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA*	SOPA (MACARRÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1036,04	39,69	25,21	162,59	398,91	5,59	321,02	42,46

* 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. / ** Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Débora G. Bantana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

AGOSTO /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	19/ago	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 / FRUTA*
	TERÇA-FEIRA	20/ago	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA
	QUARTA-FEIRA	21/ago	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*
	QUINTA-FEIRA	22/ago	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 PERNIL / FRUTA*
	SEXTA-FEIRA	23/ago	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA*	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA*

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1061,87	38,94	28,67	162,01	397,54	5,50	434,01	136,66

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/ago	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA REFOGADA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO
	TERÇA-FEIRA	27/ago	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / FRUTA*
	QUARTA-FEIRA	28/ago	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA*	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / CENOURA COZIDA EM CUBOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*
	QUINTA-FEIRA	29/ago	IOGURTE COM CEREAL / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO
	SEXTA-FEIRA	30/ago	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE LIMÃO / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1075,04	41,07	24,22	173,20	444,40	6,04	289,69	35,35

* 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. / *Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579



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	5/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	6/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	7/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	8/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	9/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)	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	12/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	13/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	14/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	15/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	16/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)	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

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 3 meses e 29 dias devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;
2. ATENÇÃO: de 4 a 5 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida e amassada sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta). As demais frutas são ofertadas amassadas.

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579



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	19/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	20/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	21/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	22/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	23/ago	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	26/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	27/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	28/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	29/ago	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	30/ago	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

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 3 meses e 29 dias devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;
2. ATENÇÃO: de 4 a 5 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta). As demais frutas são ofertadas amassadas.

Lilian Sayuri Duriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah O. Sant'ana
Nutricionista
CRN3 - 67579



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 / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / ABOBRINHA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (PALITOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	CANJA (ARROZ / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / 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)
6-12 meses	690,42	27,24	22,62	94,47	419,82	8,77	491,67	71,19

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	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA

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	858,96	31,71	29,84	115,89	616,79	11,73	697,09	98,61

* 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 / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

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;

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah D. Santana
Nutricionista
CRN3 - 57579

CARDÁPIO CRECHE

AGOSTO / 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	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBÓRA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / CHUCHU

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	703,96	28,50	22,48	96,91	423,21	9,19	504,07	67,39

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) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	691,73	27,97	22,29	94,81	423,45	8,85	508,64	78,17

* 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 / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

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;

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426



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	5/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)		
	TERÇA-FEIRA	6/ago	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) / FRUTA*	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA		
	QUARTA-FEIRA	7/ago	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / FRUTA*		
	QUINTA-FEIRA	8/ago	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) / FRUTA*	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS)		
	SEXTA-FEIRA	9/ago	SUCO DE UVA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / FRUTA*		
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	1059,19	41,79	31,18	152,85	448,86	8,66	441,61	135,95
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / FRUTA*	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA		
	TERÇA-FEIRA	13/ago	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	14/ago	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	15/ago	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 LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)		
	SEXTA-FEIRA	16/ago	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO		
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	1171,59	47,84	37,50	160,69	701,53	8,64	529,06	83,12

* 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 / **3Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah da Silva
Nutricionista
CRN3 07078



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	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA / FRUTA*	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)			
	TERÇA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE ACEROLA			
	QUARTA-FEIRA	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBÓRA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / FRUTA*	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBÓRA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO (FATIAS FINAS)			
	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 / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA / FRUTA*			
	SEXTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / FRUTA*	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABOBÓRA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)			
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	1082,11	46,47	30,70	156,11	547,53	12,34	495,04	291,60

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) / FRUTA*	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBÓRA 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 LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	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 / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / ABOBÓRA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS 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 LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	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	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABOBÓRA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS 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	1057,18	43,36	33,83	154,83	558,96	8,76	475,40	94,13

* 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 / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

AGOSTO/ 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			
	5/ago	6/ago	7/ago	8/ago	9/ago			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE DESFIADA / FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA COZIDA EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO			
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	586,46	22,73	17,03	85,56	264,90	3,09	211,65	66,02
6 - 10 anos	676,71	26,58	17,71	102,74	275,59	3,70	217,81	69,60
> 15 anos	849,09	35,39	19,56	132,87	312,51	5,53	249,64	25,39

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. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Liljan Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora D. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

AGOSTO/ 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			
	12/ago	13/ago	14/ago	15/ago	16/ago			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ CENOURA / SALADA DE PEPINO FATIADO / FRUTA	SOPA (MACARRÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS) / FRUTA			
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	572,77	22,97	17,05	81,85	242,86	3,31	225,75	15,22
6 - 10 anos	669,27	27,22	17,83	99,98	255,36	4,05	271,01	19,52
> 15 anos	853,45	36,17	19,71	132,84	285,18	5,78	312,64	21,56

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. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

AGOSTO/ 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			
	19/ago	20/ago	21/ago	22/ago	23/ago			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA*	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço	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 / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / FRUTA			
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	569,23	20,98	15,93	85,49	209,73	2,80	194,59	11,69
6 - 10 anos	660,17	24,86	16,97	101,99	222,58	3,39	233,39	16,63
> 15 anos	863,70	34,11	19,27	138,46	259,81	5,26	295,26	23,62

AGRICULTURA FAMILIAR: *saisinha 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. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Debian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 67579

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

AGOSTO/ 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			
	26/ago	27/ago	28/ago	29/08/	30/ago			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / FRUTA*	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO / FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / CENOURA COZIDA EM CUBOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA			
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	568,46	22,24	16,12	83,62	255,01	3,27	208,26	18,08
6 - 10 anos	653,21	26,25	16,84	99,16	267,12	4,00	247,16	22,04
> 15 anos	828,54	34,72	18,28	131,29	298,99	5,89	262,05	25,64

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. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição /Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

AGOSTO/ 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
Manhã / Tarde / Vespertino	5/ago ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / FRUTA*	6/ago LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	7/ago MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	8/ago SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE DESFIADA / FRUTA	9/ago ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO

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	278,91	11,22	6,38	44,15	92,77	1,73	66,21	63,16
6 - 10 anos	324,32	13,27	6,80	52,52	99,21	2,06	70,74	65,61
> 15 anos	411,94	18,17	7,98	66,85	120,48	3,04	80,01	20,72

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	5/ago ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / FRUTA*	6/ago ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	7/ago MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOIDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	8/ago ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA COZIDA EM CUBOS / FRUTA	9/ago ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO

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	254,69	12,47	5,03	39,89	47,49	2,36	86,18	9,21
6 - 10 anos	328,89	16,11	5,67	53,36	57,59	2,93	90,87	12,13
> 15 anos	469,13	23,81	7,04	77,62	88,42	4,65	126,12	16,18

* Todos os salgados, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocados em todos as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme o sofrá/produtor. / *Frutas servidas de acordo com sofrá e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semeci

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sovari Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENSA TECNOLÓGICA E INOVADORA

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	12/ago	13/ago	14/ago	15/ago	16/ago			
	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOCXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA	SOPA (MACARRÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS) / FRUTA			
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	279,89	11,70	6,26	44,19	70,63	1,93	82,61	12,03
6 - 10 anos	338,50	14,23	6,73	55,25	78,13	2,36	105,19	14,87
> 15 anos	436,37	19,43	7,79	72,14	93,37	3,35	114,26	15,88

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	12/ago	13/ago	14/ago	15/ago	16/ago			
	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOCXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS) / FRUTA	SOPA (MACARRÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS) / FRUTA			
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	247,76	13,13	4,71	38,21	39,44	2,53	95,34	7,33
6 - 10 anos	336,09	17,27	5,48	54,43	51,67	3,24	139,49	11,16
> 15 anos	466,99	24,77	6,76	76,78	76,06	4,79	180,62	13,20

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Liliani Siqueira Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Deborah Surtana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

AGOSTO/ 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 - 13h 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	19/ago ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	20/ago CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	21/ago ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	22/ago SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO / FRUTA	23/ago MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / FRUTA

Faixa etária	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)							
	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	232,88	9,79	6,87	32,97	92,16	1,52	117,55	8,82
6 - 10 anos	280,21	11,94	7,57	41,08	100,66	1,85	155,08	12,71
> 15 anos	379,42	16,72	8,88	58,15	121,19	2,85	216,05	18,76

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	19/ago ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	20/ago ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS / FRUTA	21/ago ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	22/ago ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / FRUTA	23/ago MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / FRUTA

Faixa etária	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)							
	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	259,51	12,00	5,53	40,43	42,72	2,29	94,54	11,30
6 - 10 anos	345,52	15,86	6,57	55,72	55,41	2,87	133,02	16,04
> 15 anos	495,27	23,64	8,27	81,58	86,95	4,57	194,39	23,03

* 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. / *Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 67.579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

AGOSTO/ 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
Manhã / Tarde / Vespertino	26/ago	27/ago	28/ago	29/ago	30/ago
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / FRUTA	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / CENOURA COZIDA EM CUBOS) / FRUTA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	277,75	10,96	5,32	46,51	84,57	1,89	76,68	14,93
6 - 10 anos	327,76	13,27	5,75	55,73	92,66	2,32	98,96	17,58
> 15 anos	415,94	17,75	6,43	71,77	108,69	3,32	89,70	19,62

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	26/ago	27/ago	28/ago	29/ago	30/ago
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / CENOURA COZIDA EM CUBOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	242,52	12,63	4,55	37,76	40,44	2,57	88,19	7,76
6 - 10 anos	318,99	16,51	5,27	51,38	51,89	3,26	124,05	11,00
> 15 anos	464,38	24,19	6,34	77,64	79,47	5,06	137,73	14,37

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salinha 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. / *Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Lilian Siqueira Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 67579

Itaquaquetuba, 24 de junho de 2024.

COMUNICADO Nº 227/Semecti/2024

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

Assunto: Cardápios do mês de agosto/2024.

Senhor (a) Diretor (a),

A Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação por meio do Departamento de Nutrição, encaminha os Cardápios do mês de agosto/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