



Educação Infantil de 04 à 06 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 3	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 3

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

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

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

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

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

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

Nutricionista
CRN3 57579



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	3/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE)		
	TERÇA-FEIRA	4/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / ABOBRINHA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	5/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU		
	QUINTA-FEIRA	6/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (PALITOS PEQUENOS)		
	SEXTA-FEIRA	7/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	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	728,86	27,45	22,68	103,74	428,03	8,75	527,22	79,42

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	10/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	11/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	12/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA		
	QUINTA-FEIRA	13/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA		
	SEXTA-FEIRA	14/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS 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	783,83	29,27	23,44	113,95	464,25	9,15	518,81	80,17

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliana Sabyuri Kurywa
Nutricionista
CRN3 - 31.426

- 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;

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



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	17/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA		
	TERÇA-FEIRA	18/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU		
	QUARTA-FEIRA	19/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA		
	QUINTA-FEIRA	20/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA		
	SEXTA-FEIRA	21/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	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	746,37	28,76	22,62	106,93	435,30	9,31	562,52	86,65

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	24/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	25/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) /	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	26/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	27/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA		
	SEXTA-FEIRA	28/jun	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	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	737,48	28,14	22,77	105,01	431,75	9,09	539,62	85,37

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

- FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇÃ, MELÃO e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta);
- FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas MAÇÃ, MELÃO e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida sem semente e sem a casca.
- Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou MOÍDAS, legumes cozidos e amassados com garfo;
- Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou MOÍDAS + legumes bem cozidos e picados . Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

Lilian Saburi Kurim
Nutricionista
CRNS - 31.426

Arthur O. Santana
Nutricionista
CRNS 57579



Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h	
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	3/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	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	4/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAÇÃ	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
	QUARTA-FEIRA	5/jun	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS) / MELANCIA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA
	QUINTA-FEIRA	6/jun	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE CAJU	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS) / BANANA
	SEXTA-FEIRA	7/jun	SUCO DE UVA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / MAMÃO

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	1074,00	41,73	31,13	156,72	455,21	8,70	421,95	154,24

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	10/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAMÃO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
	TERÇA-FEIRA	11/jun	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 / MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	12/jun	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	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 / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO
	QUINTA-FEIRA	13/jun	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 / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	SEXTA-FEIRA	14/jun	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 / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA REFOGADA (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	1176,11	48,16	37,19	162,19	703,08	8,76	517,74	82,46

* Todas as SALADAS, legumes cozidos ou refogados devem conter LEITESA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: LEITESinha 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 CRECHE

JUNHO / 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	17/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA / MELÃO	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO (FATIAS FINAS) / BANANA		
	TERÇA-FEIRA	18/jun	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	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	19/jun	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBÓRA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / LARANJA	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)		
	QUINTA-FEIRA	20/jun	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		
	SEXTA-FEIRA	21/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / MAÇÃ	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) / ABÓBORA 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 e 3 anos e 11 meses	1192,04	46,83	30,42	167,73	549,30	12,30	494,05	182,70
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	24/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAMÃO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA		
	TERÇA-FEIRA	25/jun	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 / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	26/jun	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	27/jun	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 / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)		
	SEXTA-FEIRA	28/jun	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 / MELÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA 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	1095,98	43,77	33,88	153,98	557,49	8,73	473,34	94,91

* Todas as SALADAS, legumes cozidos ou refogados devem conter LEITESA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: LEITESinha 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

Debora O. 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	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
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

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 Kuriki
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JUNHO/ 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 Inermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun			
	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / MAÇÃ	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / BANANA	SOPA (MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS) / MAÇÃ			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	451,38	20,15	8,98	72,50	93,87	3,73	139,68	16,94
6 - 10 anos	525,90	23,04	9,56	86,92	107,91	4,33	170,00	21,19
> 15 anos	684,55	30,98	12,47	112,10	134,45	5,45	240,76	27,01

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun			
	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ CENOURA / SALADA DE PEPINO FATIADO / BANANA	SOPA (MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS) / MAÇÃ			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	317,75	15,95	5,48	51,16	51,16	3,26	114,12	10,53
6 - 10 anos	381,36	18,53	5,95	63,41	60,05	3,80	132,23	13,41
> 15 anos	504,22	24,96	7,62	83,95	71,66	4,56	204,71	18,01

* 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 Sayeri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JUNHO/ 2024



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

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

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



3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MAÇÃ	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / MAÇÃ			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	466,70	20,46	8,41	77,30	100,30	3,51	146,17	38,18
6 - 10 anos	536,63	23,23	9,19	90,24	110,54	4,06	171,35	41,48
> 15 anos	657,70	29,45	10,93	110,38	126,01	4,97	224,34	45,85

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESMIADO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / MAÇÃ			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	327,16	15,57	6,04	52,64	53,49	3,09	105,31	10,51
6 - 10 anos	396,29	18,45	6,89	65,11	63,74	3,65	130,17	13,61
> 15 anos	511,38	24,44	8,62	84,01	78,04	4,44	183,18	18,21

* 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 Baynet Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah B. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JUNHO/ 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
	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MELANCIA	SOPA (MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / CENOURA COZIDA EM CUBOS) / MAÇÃ	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / 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	443,60	20,43	9,47	69,15	138,25	3,98	127,17	17,85
6 - 10 anos	527,37	23,89	10,34	84,69	160,38	4,66	159,14	22,19
> 15 anos	691,40	32,21	12,28	113,01	188,86	5,99	233,84	28,82

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA / MELANCIA	SOPA (MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / CENOURA COZIDA EM CUBOS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / 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	324,34	16,89	6,08	50,53	88,42	3,35	104,32	10,85
6 - 10 anos	387,52	19,63	6,49	62,64	98,68	3,95	127,91	13,69
> 15 anos	514,52	26,44	7,84	84,56	114,70	4,98	159,60	17,97

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian
Lilian Bayari Kuriki
Nutricionista
CRN3.- 31.426

Deborah
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JUNHO/ 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	3/jun	4/jun	5/jun	6/jun	7/jun			
	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / MAÇÃ	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MAÇÃ	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE DESFIADA / BANANA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO			
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	441,89	19,17	9,17	70,66	115,62	3,25	129,44	62,62
6 - 10 anos	511,48	21,79	9,90	83,81	127,78	3,77	155,83	72,33
> 15 anos	651,57	28,89	12,21	106,5	149,02	4,70	193,15	91,24

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	3/jun	4/jun	5/jun	6/jun	7/jun			
	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA COZIDA EM CUBOS / BANANA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO			
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	291,95	14,33	5,95	45,27	51,53	2,78	92,04	10,77
6 - 10 anos	348,64	16,76	6,65	55,44	62,75	3,25	113,94	13,97
> 15 anos	470,24	23,13	8,36	75,61	79,54	4,12	144,54	19,08

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayari Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

JUNHO /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	17/jun	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ
	TERÇA-FEIRA	18/jun	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA
	QUARTA-FEIRA	19/jun	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO
	QUINTA-FEIRA	20/jun	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM PERNIL / BANANA
	SEXTA-FEIRA	21/jun	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1093,49	42,29	28,26	167,50	394,15	5,67	461,51	17,53

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	24/jun	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA REFOGADA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO
	TERÇA-FEIRA	25/jun	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 / MELANCIA
	QUARTA-FEIRA	26/jun	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / MAÇÃ	SOPA (MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / CENOURA COZIDA EM CUBOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA
	QUINTA-FEIRA	27/jun	IOGURTE COM CEREAL / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO
	SEXTA-FEIRA	28/jun	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	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)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1078,56	41,76	27,82	165,29	443,27	5,82	354,58	12,10

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cabolinha 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 INTEGRAL

JUNHO / 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	3/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO			
	TERÇA-FEIRA	4/jun	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / BOLO CASEIRO DE CENOURA / MAÇÃ			
	QUARTA-FEIRA	5/jun	SUCO DE GOIABA / 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 / MAÇÃ			
	QUINTA-FEIRA	6/jun	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / 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 / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	7/jun	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE			
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	1042,88	40,00	24,78	164,97	414,97	5,10	285,96	34,14

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	10/jun	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA E ACELGA			
	TERÇA-FEIRA	11/jun	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 / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	12/jun	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ			
	QUINTA-FEIRA	13/jun	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ CENOURA / SALADA DE PEPINO FATIADO	IOGURTE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO			
	SEXTA-FEIRA	14/jun	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	SOPA (MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS)	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	1074,87	40,55	27,12	167,14	406,13	5,80	409,77	14,80

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 37579

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

JUNHO/ 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			
	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / BANANA	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 / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ CENOURA / SALADA DE PEPINO FATIADO / BANANA	SOPA (MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS) / MAÇÃ			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	619,61	25,38	17,70	89,69	251,51	3,97	232,36	16,95
6 - 10 anos	694,13	28,28	18,29	104,11	265,56	4,57	262,69	21,19
> 15 anos	852,78	36,22	21,19	129,29	292,10	5,68	333,45	27,02

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

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

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JUNHO/ 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			
	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MAÇÃ	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO / BANANA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	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 / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / MAÇÃ			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	625,68	25,56	17,18	92,20	256,95	3,84	204,21	16,77
6 - 10 anos	630,42	26,11	17,51	94,69	266,36	4,05	243,51	15,33
> 15 anos	748,40	32,21	19,00	112,13	278,81	4,95	279,74	18,58
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 Shyuki Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

JUNHO/ 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
	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / MELANCIA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO / BANANA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO CUBOS / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA / MELANCIA	SOPA (MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / CENOURA COZIDA EM CUBOS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / 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	611,83	25,67	18,20	86,35	295,90	4,22	219,85	17,86
6 - 10 anos	695,60	29,13	19,06	101,88	318,02	4,89	251,82	22,20
> 15 anos	859,62	37,45	21,00	130,20	346,51	6,23	326,52	28,83

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 Sayuki Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora D. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

JUNHO/ 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
	3/jun	4/jun	5/jun	6/jun	7/jun
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE DESFIADA / BANANA	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 / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA COZIDA EM CUBOS / BANANA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO

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	610,11	24,41	17,90	87,86	273,27	3,49	222,13	62,63
6 - 10 anos	679,71	27,03	18,62	101,01	285,42	4,01	248,51	72,34
> 15 anos	819,80	34,14	20,94	123,70	306,67	4,95	285,84	91,25

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 Sayuki Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 67.579

Itaquaquecetuba, 03 de junho de 2024.

COMUNICADO Nº 177/Semecti/2024

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

Assunto: Cardápios do mês de junho/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 junho/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 no mural de avisos, por exemplo, 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