



Educação Infantil de 0 a 06 meses

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



| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | | | |
|---|----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------|---------------|-----------------|
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | TERÇA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | QUARTA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | QUINTA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | SEXTA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 4-6 meses | 626,22 | 13,86 | 32,76 | 69,30 | 478,80 | 6,93 | 718,20 | 138,60 |

| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | | | |
|---|----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------|---------------|-----------------|
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | TERÇA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | QUARTA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | QUINTA-FEIRA | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | | | |
| | SEXTA-FEIRA | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | | | |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | | | | | | | | |
| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 4-6 meses | 626,22 | 13,86 | 32,76 | 69,30 | 478,80 | 6,93 | 718,20 | 138,60 |

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

P.P. Hector Ferri Barradas
Hector Ferri Barradas
 Nutricionista
 CRN3 - 63214

Deborah C. Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579



Educação Infantil de 6 a 12 meses

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



| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | |
|-----------|---------------|-------------------------|---------------------------|--|------------------------------------|--|
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 6/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA / REPOLHO REFOGADO) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / BETERRABA) |
| | TERÇA-FEIRA | 7/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / PURÊ DE BATATA / CENOURA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA / ABOBRINHA) |
| | QUARTA-FEIRA | 8/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA / BATATA DOCE) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | VACA ATOLADA (MANDIOCA, ABOBRINHA, MACARRÃO / CARNE CUBOS) |
| | QUINTA-FEIRA | 9/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / ACELGA REFOGADA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE / CENOURA) |
| | SEXTA-FEIRA | 10/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA / CHUCHU) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | RISOTO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA) |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|--------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| 6-12 meses | 655,49 | 26,00 | 21,00 | 90,00 | 372,58 | 7,33 | 687,38 | 67,49 |

| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | |
|-----------|---------------|-------------------------|---------------------------|--|------------------------------------|---|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 13/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA / ABOBRINHA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ | SOPA DE LEGUMES (MACARRÃO, CARNE CUBOS, CENOURA COZIDA, CHUCHU COZIDO) |
| | TERÇA-FEIRA | 14/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA / CHUCHU COZIDO | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA / BETERRABA) |
| | QUARTA-FEIRA | 15/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ/ FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU REFOGADO / ABOBRINHA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA / ABOBRINHA) |
| | QUINTA-FEIRA | 16/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA / CENOURA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / CHUCHU) |
| | SEXTA-FEIRA | 17/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E BATATA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA / BATATA) |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|--------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| 6-12 meses | 682,66 | 27,00 | 23,00 | 92 | 404,24 | 7,84 | 628,94 | 65,36 |

* Todas as saladas e legumes cozidas ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

- FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas MACÃ, MELÃO e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta);
- FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas MACÃ, MELÃO e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida sem semente e sem a casca.
- Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moidas, legumes cozidos e amassados com garfo;
- Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moidas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução: TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBES DE 6 A 12 MESES

Hector Ferrer Barrios

Nutricionista
CRN3 - 63214

P.P. Hector Ferrer Barrios

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 57579



Educação Infantil de 6 a 12 meses



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

| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h |
|---------------|--------|---------------------------|---|------------------------------------|--|
| SEGUNDA-FEIRA | 20/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / POLENTA / ABOBRINHA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA / BATATA DOCE) |
| TERÇA-FEIRA | 21/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / PURÊ DE BATATA / CENOURA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | SOPA DE MACARRÃO / CARNE EM CUBOS / MANDIOCA / ABOBRINHA |
| QUARTA-FEIRA | 22/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / BETERRABA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA / CHUCHU) |
| QUINTA-FEIRA | 23/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / CENOURA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BETERRABA COZIDA / BATATA) |
| SEXTA-FEIRA | 24/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA / ABOBRINHA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | RISOTO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA) |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| FAIXA ETÁRIA | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|--------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| 6-12 meses | 702,54 | 26,00 | 26,00 | 92,00 | 406,37 | 7,88 | 528,13 | 72,65 |

| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h |
|---------------|--------|---------------------------|---|------------------------------------|--|
| SEGUNDA-FEIRA | 27/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / CHUCHU) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU REFOGADO / ABÓBORA) |
| TERÇA-FEIRA | 28/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / CENOURA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO | CARNE DE PANELA (ARROZ, CARNE DE PANELA, BATATA, CENOURA EM CUBOS) |
| QUARTA-FEIRA | 29/mai | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDO / ABÓBORA) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA | PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CARÁ COZIDO / CENOURA) |
| QUINTA-FEIRA | 30/mai | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO |
| SEXTA-FEIRA | 31/mai | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|--------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| 6-12 meses | 704,71 | 27,87 | 22,29 | 98,47 | 405,17 | 8,15 | 525,49 | 70,23 |

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

P. P. Hector Ferri Barradas
Hector Ferri Barradas
 Nutricionista
 CRN3 - 63214

Deborah Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579



Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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



| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | |
|-----------|---------------|-------------------------|---|--|---|---|
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 20/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS / POLENTA / SALADA DE ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / MAÇÃ | LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO) |
| | TERÇA-FEIRA | 21/mai | VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO | MACARRÃO AO MOLHO / CARNE EM CUBOS / MANDIOCA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / MELÃO |
| | QUARTA-FEIRA | 22/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS) | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA |
| | QUINTA-FEIRA | 23/mai | SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) | VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE ACEROLA |
| | SEXTA-FEIRA | 24/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA | RISOTO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)) |

| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | | | | | | | | |
|---|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| FAIXA ETÁRIA | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 1 ano a 3 anos e 11 meses | 979,72 | 42,00 | 24,00 | 151,00 | 511,99 | 4,48 | 418,07 | 226,92 |

| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | |
|-----------|---------------|-------------------------|---|---|---|--|
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 27/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO / MELÃO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE TANGERINA |
| | TERÇA-FEIRA | 28/mai | LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS) | CHOCOLATE CREMOSO (VITAMINA DE BANANA C/CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO | ARROZ, CARNE DE PANELA, BATATA, CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / BANANA |
| | QUARTA-FEIRA | 29/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ | MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE ACEROLA | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS) |
| | QUINTA-FEIRA | 30/mai | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO |
| | SEXTA-FEIRA | 31/mai | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO |

| 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 | 928,15 | 40,66 | 27,00 | 132,86 | 494,96 | 5,16 | 391,52 | 206,67 |

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de formula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo os que fazem uso de leite especial-dieta;
2. FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a MAÇÃ deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

Hector Ferrer Barradas
Nutricionista
CRN3 - 63214

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



Educação Infantil de 0 a 06 meses



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

| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | | | |
|---|----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------|---------------|-----------------|
| 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) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 4-6 meses | 626,22 | 13,86 | 32,76 | 69,30 | 478,80 | 6,93 | 718,20 | 138,60 |

| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 08h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | | | |
|---|----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------|---------------|-----------------|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | TERÇA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | QUARTA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | QUINTA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| | SEXTA-FEIRA | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | | | |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | | | | | | | | |
| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 4-6 meses | 626,22 | 13,86 | 32,76 | 69,30 | 478,80 | 6,93 | 718,20 | 138,60 |

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

Hector Ferri Barradas
Hector Ferri Barradas
 Nutricionista
 CRN3 - 63214

Debora D. Santana
 Nutricionista
 CRN2 - 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 09h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | | | |
|---|----------------|-------------------------|---|---|--|---|---------------|-----------------|
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 6/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / MELÃO | LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL COM QUEIJO | MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS) | | |
| | TERÇA-FEIRA | 7/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | | |
| | QUARTA-FEIRA | 8/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / BANANA | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA | VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / ARROZ / FEIJÃO / SUCO DE ACEROLA | | |
| | QUINTA-FEIRA | 9/mai | VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAÇÃ | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) | SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BATATA DOCE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS) | | |
| | SEXTA-FEIRA | 10/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO) / SUCO DE GOIABA | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA | RISOTO DE FRANGO (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)) | | |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | | | | | | | | |
| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 1 ano a 3 anos e 11 meses | 938,46 | 41,00 | 26,00 | 138,00 | 448,53 | 4,87 | 328,86 | 214,65 |

| SEMANA | DATA | Desjejum 08h às 09h30 | Almoço 10h às 11h | Lanche 13h às 13h30 | Jantar 15h às 16h | | | |
|---|----------------|-------------------------|--|---|--|---|---------------|-----------------|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 13/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / MELANCIA | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA | MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA | | |
| | TERÇA-FEIRA | 14/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS) | VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | | |
| | QUARTA-FEIRA | 15/mai | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE CAJU / BANANA | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) | | |
| | QUINTA-FEIRA | 16/mai | CHOCOLATE CREMOSO (VITAMINA DE BANANA C/CHOCOLATE) / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELÃO | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO) | LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | | |
| | SEXTA-FEIRA | 17/mai | SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO | CANJA (ARROZ, FRANGO, ABÓBORA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS) | LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA | | |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | | | | | | | | |
| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 1 ano a 3 anos e 11 meses | 1008,94 | 42,00 | 28,00 | 149,00 | 478,82 | 4,62 | 418,54 | 140,01 |

* Todas as saladas e legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Crianças com 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de formula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo os que fazem uso de leite especial-dieta;

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

Hector Ferrer Barrodo
Nutricionista
CRN3 - 63214

H. P. Hector Ferrer Barrodo

Deborah C. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Maio/ 2024



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

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



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

| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | | |
|--|--|---|---|---|---|------------|---------------|-----------------|
| Manhã / Tarde / Vespertino | 6/mai | 7/mai | 8/mai | 9/mai | 10/mai | | | |
| | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) | IOGURTE / PÃO DE SAL C REQUEIJÃO / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ | | | |
| 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 | 526,45 | 21,35 | 7,71 | 92,90 | 106,59 | 3,62 | 146,70 | 16,19 |
| 6 - 10 anos | 586,50 | 24,53 | 8,54 | 102,88 | 123,81 | 4,11 | 165,97 | 18,21 |
| > 15 anos | 843,75 | 35,10 | 15,51 | 140,92 | 212,46 | 5,22 | 262,91 | 22,38 |

| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | | |
|--|--|---|---|---|---|------------|---------------|-----------------|
| Intermediário / Noturno | 6/mai | 7/mai | 8/mai | 9/mai | 10/mai | | | |
| | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ | | | |
| 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 | 345,66 | 15,74 | 7,45 | 53,92 | 96,81 | 2,81 | 139,44 | 11,17 |
| 6 - 10 anos | 387,85 | 19,21 | 5,65 | 65,03 | 63,06 | 3,76 | 143,97 | 14,90 |
| > 15 anos | 610,33 | 28,77 | 11,55 | 97,83 | 131,70 | 4,85 | 231,94 | 18,56 |

* 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

Hector Fern Barradas
Nutricionista
CRN3 - 63214

H. Hector Fern Barradas

Nutricionista
0303 67579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Maio/ 2024



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

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



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

| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | | |
|--|---|---|--|---|---|------------|---------------|-----------------|
| Manhã / Tarde / Vespertino | 13/mai | 14/mai | 15/mai | 16/mai | 17/mai | | | |
| | ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAMÃO | MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFiado / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) / MAÇÃ | SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / MAÇÃ | | | |
| 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 | 536,28 | 21,13 | 9,90 | 90,68 | 117,87 | 3,60 | 158,64 | 37,92 |
| 6 - 10 anos | 600,08 | 23,80 | 11,04 | 101,39 | 129,70 | 4,09 | 185,50 | 51,70 |
| > 15 anos | 759,62 | 31,07 | 14,06 | 127,17 | 147,86 | 5,04 | 226,7 | 64,21 |

| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | | |
|--|---|--|--|--|---|------------|---------------|-----------------|
| Intermediário / Noturno | 13/mai | 14/mai | 15/mai | 16/mai | 17/mai | | | |
| | ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAMÃO | MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFiado / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)/ SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) C/ TOMATE / MAÇÃ | | | |
| 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 | 350,85 | 16,20 | 6,17 | 57,65 | 58,93 | 3,18 | 111,81 | 24,18 |
| 6 - 10 anos | 402,84 | 18,72 | 6,96 | 66,31 | 68,73 | 3,64 | 129,41 | 31,67 |
| > 15 anos | 529,42 | 25,06 | 8,95 | 87,13 | 84,12 | 4,53 | 157,77 | 39,24 |

* 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.

Nector Fervi Barros

Nutricionista
CRN3 - 63214

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

P.P. Nector Fervi Barros

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Deborah G. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Maio/ 2024



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

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



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

| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------------------------|---|--|---|---|---|
| | 20/mai | 21/mai | 22/mai | 23/mai | 24/mai |
| Manhã / Tarde / Vespertino | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ | SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)/ MELANCIA |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) |
|--------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| 4 - 5 anos | 476,07 | 21,33 | 8,29 | 79,03 | 112,59 | 3,58 | 141,37 | 13,21 |
| 6 - 10 anos | 534,01 | 24,42 | 8,97 | 88,89 | 123,79 | 4,11 | 164,13 | 15,67 |
| > 15 anos | 678,27 | 31,83 | 11,26 | 112,4 | 147,23 | 5,03 | 203,48 | 19,33 |

| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| | 20/mai | 21/mai | 22/mai | 23/mai | 24/mai |
| Intermediário / Noturno | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)/ MELANCIA |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
|--------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| 4 - 5 anos | 317,13 | 16,18 | 5,12 | 51,57 | 54,32 | 3,20 | 108,67 | 11,06 |
| 6 - 10 anos | 367,01 | 19,08 | 5,66 | 59,92 | 63,34 | 3,71 | 127,34 | 13,03 |
| > 15 anos | 484,57 | 25,53 | 7,01 | 79,81 | 78,13 | 4,59 | 158,10 | 16,08 |

* 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

Hector Ferr Barradas
Nutricionista
CRN3 - 63214

Hector Ferr Barradas

Debora D. Santana
Nutricionista
CRN3 67679

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Maio/ 2024



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

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

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



| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | | |
|---|---|--|--|-----------------|--------------------------|------------|---------------|-----------------|
| Manhã / Tarde / Vespertino | 27/mai | 28/mai | 29/mai | 30/mai | 31/mai | | | |
| | ARROZ COLORIDO (CENOURA, ABOBRINHA E BATATA (CUBOS PEQUENOS) / FEIJÃO / CARNE MOÍDA | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA (PASSADO NO PICADOR) / MELÃO | FERIADO | PONTO FACULTATIVO | | | |
| 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 | 463,88 | 20,42 | 11,21 | 70,34 | 184,13 | 3,30 | 183,60 | 11,99 |
| 6 - 10 anos | 502,04 | 22,33 | 11,51 | 77,28 | 190,12 | 3,68 | 190,14 | 13,00 |
| > 15 anos | 620,53 | 28,26 | 13,03 | 97,53 | 217,46 | 4,48 | 237,26 | 16,59 |

| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | | |
|---|---|--|--|-----------------|--------------------------|------------|---------------|-----------------|
| Intermediário / Noturno | 27/mai | 28/mai | 29/mai | 30/mai | 31/mai | | | |
| | ARROZ COLORIDO (CENOURA, ABOBRINHA E BATATA (CUBOS PEQUENOS) / FEIJÃO / CARNE MOÍDA | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA (PASSADO NO PICADOR) / MELÃO | FERIADO | PONTO FACULTATIVO | | | |
| 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 | 314,31 | 16,01 | 6,62 | 47,68 | 78,92 | 3,01 | 137,45 | 11,18 |
| 6 - 10 anos | 352,46 | 17,92 | 6,92 | 54,62 | 84,91 | 3,39 | 143,99 | 12,19 |
| > 15 anos | 462,99 | 23,81 | 8,41 | 73,01 | 110,63 | 4,18 | 190,84 | 15,62 |

* 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.

Doutor Fern Barrolos

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Nutricionista
CRN3 - 63214

P.P. Hector Ferri Barrolos

Nutricionista
CRN3 - 57578

CARDÁPIO INTEGRAL

Maio/2024



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



Período Integral - 8h às 17h

| SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche | | | | |
|--|----------------|---------------|--|--|---|------------|---------------|-----------------|
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 6/mai | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA C/ BETERRABA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) | SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CREME DE FRANGO (FRANGO C/ REQUEIJÃO) | | | |
| | TERÇA-FEIRA | 7/mai | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA | | | |
| | QUARTA-FEIRA | 8/mai | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) | CHÁ MATE / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO / MAÇÃ | | | |
| | QUINTA-FEIRA | 9/mai | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO | ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA | | | |
| | SEXTA-FEIRA | 10/mai | LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOPA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA | | | |
| 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 | 1108,02 | 41,00 | 27,00 | 177,00 | 414,84 | 5,17 | 333,13 | 17,59 |

| SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche | | | | |
|--|----------------|---------------|---|---|--|------------|---------------|-----------------|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 13/mai | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA | | | |
| | TERÇA-FEIRA | 14/mai | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA | | | |
| | QUARTA-FEIRA | 15/mai | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / BANANA | MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) | SUCO DE LIMÃO / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / MAMÃO | | | |
| | QUINTA-FEIRA | 16/mai | CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ CARNE MALUCA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) | IOGURTE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA | | | |
| | SEXTA-FEIRA | 17/mai | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) C/ TOMATE | SUCO DE UVA / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO | | | |
| 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 | 1145,16 | 42,00 | 28,00 | 182,00 | 438,36 | 5,29 | 411,04 | 36,13 |

* 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.

Hector Fern Barradas

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Nutricionista
CRN3 - 63214

Hector Fern Barradas

Debora S. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

Maio/2024



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



Período Integral - 8h às 17h

| SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche | | | | |
|--|----------------|---------------|---|--|---|------------|---------------|-----------------|
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 20/mai | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) | SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO | | | |
| | TERÇA-FEIRA | 21/mai | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ | | | |
| | QUARTA-FEIRA | 22/mai | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) | LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA | | | |
| | QUINTA-FEIRA | 23/mai | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) | SUCO DE GOIABA / BOLO DE CENOURA SIMPLES / MAÇÃ | | | |
| | SEXTA-FEIRA | 24/mai | SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO | | | |
| 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 | 1100,63 | 41,03 | 25,92 | 175,81 | 444,32 | 5,02 | 416,61 | 15,51 |

| SEMANA | DATA | Desjejum | Almoço | Lanche | | | | |
|--|----------------|---------------|---|--|---|------------|---------------|-----------------|
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 27/mai | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELANCIA | ARROZ COLORIDO (CENOURA E BATATA (CUBOS PEQUENOS) / CARNE MOÍDA | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ | | | |
| | TERÇA-FEIRA | 28/mai | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) | SUCO DE CAJU / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA / MELÃO | | | |
| | QUARTA-FEIRA | 29/mai | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA (PASSADO NO PICADOR) | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO | | | |
| | QUINTA-FEIRA | 30/mai | FERIADO | FERIADO | FERIADO | | | |
| | SEXTA-FEIRA | 31/mai | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | | | |
| 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 | 1115,67 | 42,25 | 28,70 | 172,08 | 496,11 | 4,95 | 567,73 | 17,15 |

* 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.

Hector Ferri Barrodas

Nutricionista

CRN3 - 63214

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Nutricionista
CRN3 57579



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 |
|----------------------------|--|---|---|---|---|
| | 6/mai | 7/mai | 8/mai | 9/mai | 10/mai |
| Manhã / Tarde / Vespertino | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA | IOGURTE / PÃO DE SAL C REQUEIJÃO / MAÇÃ | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / BANANA | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA |
| Almoço | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ |

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 | 746,04 | 28,12 | 16,26 | 121,81 | 265,76 | 4,07 | 232,78 | 16,20 |
| 6 - 10 anos | 813,59 | 31,36 | 17,88 | 131,80 | 284,60 | 4,55 | 259,25 | 18,22 |
| > 15 anos | 1006,51 | 40,04 | 22,94 | 159,97 | 329,5 | 5,52 | 335,40 | 22,39 |

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.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Hector Ferri Barradas

Hector Ferri Barradas
Nutricionista
CRN3 - 63214

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



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 |
|-------------------------------|--|---|--|---|---|
| | 13/mai | 14/mai | 15/mai | 16/mai | 17/mai |
| Manhã / Tarde / Vespertino | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAMÃO | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO | SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / BANANA | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA |
| Almoço | ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAMÃO | MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)/ SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) C/ TOMATE / MAÇÃ |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

| Faixa etária | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lípídeos (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) |
|--------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| 4 - 5 anos | 767,77 | 27,90 | 19,76 | 119,59 | 277,18 | 4,04 | 256,79 | 37,93 |
| 6 - 10 anos | 827,17 | 30,63 | 20,38 | 120,31 | 290,50 | 4,53 | 278,78 | 51,71 |
| > 15 anos | 1014,01 | 38,24 | 25,81 | 157,2 | 318,44 | 5,5 | 340,92 | 64,23 |

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

P.P. Hector Ferri Barradas

Hector Ferri Barradas
Nutricionista
CRN3 - 63214

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



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 |
|----------------------------------|---|--|---|--|---|
| | 20/mai | 21/mai | 22/mai | 23/mai | 24/mai |
| Manhã / Tarde / Vespertino | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO | SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / BANANA | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA |
| Almoço | MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESMIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MELANCIA | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / BANANA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)/ 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 | 695,66 | 28,10 | 16,83 | 107,94 | 271,76 | 4,01 | 227,46 | 13,22 |
| 6 - 10 anos | 761,11 | 31,25 | 18,32 | 117,82 | 284,59 | 4,55 | 257,42 | 15,69 |
| > 15 anos | 932,65 | 39,00 | 22,99 | 142,43 | 317,82 | 5,49 | 317,70 | 19,34 |

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

Hector Ferri Barradas

Hector Ferri Barradas
Nutricionista
CRN3 - 63214

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

Maio/ 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 |
|-------------------------------|---|---|--|--------------|-------------------|
| | 27/mai | 28/mai | 29/mai | 30/mai | 31/mai |
| Manhã / Tarde / Vespertino | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA | LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO / MAÇÃ | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| | ARROZ COLORIDO (CENOURA, ABOBRINHA E BATATA (CUBOS PEQUENOS) / FEIJÃO / CARNE MOÍDA | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAÇÃ | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO C/ CENOURA RALADA (PASSADO NO PICADOR) / MELÃO | | |

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 | 698,35 | 28,02 | 20,22 | 101,07 | 361,89 | 3,77 | 275,13 | 12,00 |
| 6 - 10 anos | 744,05 | 30,02 | 21,31 | 108,04 | 370,53 | 4,15 | 288,64 | 13,01 |
| > 15 anos | 891,79 | 36,48 | 25,42 | 129,27 | 412,53 | 4,97 | 358,06 | 16,60 |

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

P. P. Hector Fern Barradas

Hector Fern Barradas
Nutricionista
CRN3 - 63214

Debora Santana
Nutricionista
CRN3 67579

Itaquaquetuba, 03 de maio de 2024.

COMUNICADO Nº 142/Semecti/2024

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

Assunto: Cardápios do mês de maio/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 maio/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 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