

# CARDÁPIO CRECHE

OUTUBRO / 2024



**Educação Infantil de 04 à 06 meses**  
Educação infantil de 0 à 3 meses somente fórmula 01 - 4 vezes ao dia  
Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	30/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC - CONSELHO DE CLASSE)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC - CONSELHO DE CLASSE)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC - CONSELHO DE CLASSE)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC - CONSELHO DE CLASSE)		
	TERÇA-FEIRA	1/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	2/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	3/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	4/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)		
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
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	7/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	8/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	9/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	10/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	11/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	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**

- Bebês de 0 a 3 meses e 29 dias devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;
- 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 Kurika  
 Nutricionista  
 CRN3 - 31.426

Debora Santana  
 Nutricionista  
 CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

OUTUBRO / 2024



## Educação Infantil de 04 à 06 meses



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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	14/out	RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA	RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA	RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA
	TERÇA-FEIRA	15/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	16/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	17/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	18/out	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	21/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	22/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	23/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	24/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	25/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)

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 cozidas ou refogadas 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

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

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 37579

# CARDÁPIO CRECHE

OUTUBRO / 2024

## Educação Infantil de 04 à 06 meses

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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	28/out	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
TERÇA-FEIRA	29/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	30/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	31/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	1/nov	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>

  

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	526,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60	

\* Todas as saladas, legumes cozidas 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

- Bebês de 0 a 3 meses e 29 dias devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;
- ATENÇÃO: de 4 a 5 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇA, MELAO 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 D. Santana  
 Nutricionista  
 CRN3 57579



# CARDÁPIO CRECHE

OUTUBRO / 2024



## Educação Infantil de 6 à 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	30/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 (RC - CONSELHO DE CLASSE)	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) (RC - CONSELHO DE CLASSE)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA* (RC - CONSELHO DE CLASSE)	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS) (RC - CONSELHO DE CLASSE)
	TERÇA-FEIRA	1/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	CANJA (ARROZ / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	2/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO REFOGADA (FATIAS FINAS)
	QUINTA-FEIRA	3/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA	4/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS) (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	687,44	27,27	22,62	99,70	422,78	8,76	511,04	72,59

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	7/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA	8/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	9/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA	10/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)
	SEXTA-FEIRA	11/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	836,59	30,42	30,15	110,89	616,34	11,40	726,91	99,22

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

### INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRNs - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRNs 57579



# CARDÁPIO CRECHE

OUTUBRO / 2024



## Educação Infantil de 6 à 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	14/out	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>			
TERÇA-FEIRA	15/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)			
QUARTA-FEIRA	16/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
QUINTA-FEIRA	17/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) /			
SEXTA-FEIRA	18/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 à 2 meses	714,74	28,76	22,64	98,99	429,67	9,30	490,69	69,79

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	21/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)			
TERÇA-FEIRA	22/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS)			
QUARTA-FEIRA	23/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
QUINTA-FEIRA	24/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA			
SEXTA-FEIRA	25/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS) (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS) (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6 à 2 meses	695,03	28,08	22,35	95,54	427,17	8,92	526,19	70,68

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

**INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS**

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

Deborah D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579

Lilian Juyvik Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426





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			
SEGUNDA-FEIRA	28/out	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>			
TERÇA-FEIRA	29/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)			
QUARTA-FEIRA	30/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)			
QUINTA-FEIRA	31/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)			
SEXTA-FEIRA	1/nov	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	716,14	27,72	23,26	98,98	428,18	8,90	509,95	72,49

\* 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. 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);
2. 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.
3. 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;
4. 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

*Lilian Jayuri Kuriki*  
 Nutricionista  
 CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana  
 Nutricionista  
 CRN3 57578



# CARDÁPIO CRECHE

OUTUBRO / 2024



## Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	30/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA* (RC - CONSELHO DE CLASSE)	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) (RC - CONSELHO DE CLASSE)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA (RC - CONSELHO DE CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) (RC - CONSELHO DE CLASSE)
TERÇA-FEIRA	1/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / FRUTA	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / FRUTA
QUARTA-FEIRA	2/out	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL COM QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / FRUTA
QUINTA-FEIRA	3/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS)
SEXTA-FEIRA	4/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*\*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1075,35	42,29	32,51	153,41	496,89	8,50	475,46	147,29

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MELÃO.

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	7/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / FRUTA*	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
TERÇA-FEIRA	8/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	9/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) (PALITOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	10/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
SEXTA-FEIRA	11/out	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO COM CENOURA / GELADINHO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ALFACE COM TOMATE

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	1190,52	48,46	36,76	166,47	668,33	9,02	502,68	121,16

FRUTAS DA SEMANA: MELÃO / MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

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 que tenham uso de leite especiais-dieta;**
2. FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a MAÇÃ deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

*Handwritten signature and stamp:*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Handwritten signature and stamp:*  
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			
SEGUNDA-FEIRA	14/out	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>			
TERÇA-FEIRA	15/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTEA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE ACEROLA			
QUARTA-FEIRA	16/out	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / FRUTA*	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
QUINTA-FEIRA	17/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA / FRUTA*			
SEXTA-FEIRA	18/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1014,76	44,79	29,36	142,85	499,64	7,18	412,06	121,43

**FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇA.**

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	21/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA			
TERÇA-FEIRA	22/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA (PALITOS PEQUENOS)			
QUARTA-FEIRA	23/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
QUINTA-FEIRA	24/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTEA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)			
SEXTA-FEIRA	25/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO <b>(JP - JORNADA PEDAGÓGICA)</b>	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / FRUTA* <b>(JP - JORNADA PEDAGÓGICA)</b>	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA <b>(JP - JORNADA PEDAGÓGICA)</b>	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) <b>(JP - JORNADA PEDAGÓGICA)</b>			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1085,40	42,99	33,92	152,04	558,95	8,89	465,16	192,56

**FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO / MELANCIA / BANANA / MAÇA.**

As SALADAS, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSAS / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: Salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção / \*\*Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

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, salvos que fazem uso de leite especiais-dieta;
2. FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a MAÇA deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 - 57579

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
SEGUNDA-FEIRA	28/out	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
TERÇA-FEIRA	29/out	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)	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / FRUTA
QUARTA-FEIRA	30/out	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)
QUINTA-FEIRA	31/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / FRUTA
SEXTA-FEIRA	1/nov	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1027,61	44,46	29,22	146,71	523,00	6,13	423,39	114,64

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MAÇÃ.

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

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, salvos que fazem uso de leite especiais-dieta;
2. FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a MAÇÃ deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 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	30/set	1/out	2/out	3/out	4/out			
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA <b>(RC - CONSELHO DE CLASSE)</b>	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE DESFIADA / FRUTA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO <b>(RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>			
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	252,99	10,78	6,47	37,90	86,08	1,38	82,14	61,56
6 - 10 anos	293,16	12,05	6,85	45,82	90,76	1,66	101,64	64,66
> 15 anos	362,14	15,55	7,84	57,34	103,32	2,24	125,41	67,04
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELÃO / MELANCIA</b>								

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	30/set	1/out	2/out	3/out	4/out			
	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA <b>(RC - CONSELHO DE CLASSE)</b>	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO <b>(RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>			
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	254,50	12,29	5,13	39,79	42,08	2,06	73,79	9,53
6 - 10 anos	311,22	14,78	5,66	50,30	50,85	2,53	98,11	12,80
> 15 anos	426,34	21,05	6,73	70,39	74,13	3,84	134,20	17,39

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Liliani Spiviri Kuriki  
Nutricionista  
CRM 3 - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRM 67579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 2024



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

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



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

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino SEMANA DA CRIANÇA	<b>7/out</b>	<b>8/out</b>	<b>9/out</b>	<b>10/out</b>	<b>11/out</b>			
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / ALMONDEGAS AO MOLHO / SALADA DE ALFACE C/ TOMATE / FRUTA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	287,90	9,69	9,04	41,96	88,79	1,73	126,49	15,45
6 - 10 anos	345,82	11,92	10,19	51,60	100,75	2,13	167,95	19,44
> 15 anos	452,02	16,56	13,32	66,48	127,10	3,04	203,42	22,16
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇA / MELANCIA</b>								

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno SEMANA DA CRIANÇA	<b>7/out</b>	<b>8/out</b>	<b>9/out</b>	<b>10/out</b>	<b>11/out</b>			
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / ALMONDEGAS AO MOLHO / SALADA DE ALFACE C/ TOMATE / FRUTA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	278,10	10,60	7,13	42,88	55,72	2,17	116,71	17,53
6 - 10 anos	356,90	13,66	8,44	56,58	70,52	2,72	165,12	22,50
> 15 anos	476,28	19,72	10,89	74,84	102,12	3,99	196,33	25,61

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Savari Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 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



3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out			
	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / FRUTA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	246,51	10,67	6,36	36,63	91,08	1,78	44,15	8,13
6 - 10 anos	302,29	13,18	6,78	47,14	97,22	2,15	49,00	10,31
> 15 anos	391,59	18,15	7,56	62,74	111,81	3,16	49,89	10,97
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA</b>								

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out			
	<b>RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	273,29	13,14	4,19	45,76	37,81	2,50	25,99	8,42
6 - 10 anos	380,53	17,54	4,86	66,65	49,25	3,21	32,82	12,28
> 15 anos	508,66	25,76	5,95	88,03	76,15	5,08	32,55	12,65

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah C. Santana  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 2024



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

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

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



4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	<b>21/out</b>	<b>22/out</b>	<b>23/out</b>	<b>24/out</b>	<b>25/out</b>
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE ACELGA / FRUTA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / FRUTA <b>(JP - JORNADA PEDAGÓGICA)</b>

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	197,05	9,36	4,10	30,68	44,95	1,54	42,41	6,77
6 - 10 anos	248,38	11,86	4,66	39,76	52,60	1,91	57,36	9,44
> 15 anos	339,51	16,86	6,00	54,51	75,97	2,84	67,38	10,66

**FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	<b>21/out</b>	<b>22/out</b>	<b>23/out</b>	<b>24/out</b>	<b>25/out</b>
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE E ABÓBORA / SALADA DE PEPINO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / FRUTA <b>(JP - JORNADA PEDAGÓGICA)</b>

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	245,41	12,32	4,87	38,07	40,25	2,39	86,18	10,23
6 - 10 anos	335,63	16,42	5,72	54,62	52,70	3,07	121,95	15,04
> 15 anos	460,89	23,62	7,05	75,74	77,29	4,68	139,64	16,94

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 52579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 2024

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

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

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

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	28/out	29/out	30/out	31/out	1/nov			
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>FERIADO</b>	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA / FRUTA	<b>PONTO FACULTATIVO</b>			
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	249,80	10,50	6,00	38,45	112,15	1,24	53,62	94,01
6 - 10 anos	278,66	12,22	6,24	43,40	115,94	1,46	53,85	94,66
> 15 anos	367,16	16,52	7,07	59,37	129,51	2,23	54,41	94,99
<b>FRUTAS DA SEMANA: MAÇÃ / MELANCIA</b>								

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	28/out	29/out	30/out	31/out	1/nov			
Intermediário / Noturno	<b>FERIADO</b>	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	<b>PONTO FACULTATIVO</b>			
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	249,66	12,80	4,10	40,39	34,37	2,49	17,73	6,76
6 - 10 anos	347,02	17,11	4,74	58,99	47,64	3,21	21,93	11,66
> 15 anos	490,35	25,39	5,80	84,15	75,14	5,12	22,60	12,93

\* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / \*\*3 Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah O. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 - 57579



# CARDÁPIO INTEGRAL

OUTUBRO / 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	30/set	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA* (RC - CONSELHO DE CLASSE)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO (RC - CONSELHO DE CLASSE)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO (RC - CONSELHO DE CLASSE)			
	TERÇA-FEIRA	1/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / BOLO CASEIRO DE CENOURA / FRUTA			
	QUARTA-FEIRA	2/out	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA			
	QUINTA-FEIRA	3/out	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA			
	SEXTA-FEIRA	4/out	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1037,11	38,47	24,98	164,61	422,39	4,92	366,09	58,31
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MELÃO.</b>								

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA - SEMANA DA CRIANÇA	SEGUNDA-FEIRA	7/out	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA E ACELGA			
	TERÇA-FEIRA	8/out	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA			
	QUARTA-FEIRA	9/out	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA			
	QUINTA-FEIRA	10/out	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA	LEITE C/ CHOCOLATE / BOLO DE CHOCOLATE			
	SEXTA-FEIRA	11/out	IOGURTE COM CEREAL / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / ALMONDEGAS AO MOLHO / SALADA DE ALFACE C/ TOMATE	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1146,32	37,57	34,51	171,36	446,61	5,72	409,50	95,27
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.</b>								

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO INTEGRAL

OUTUBRO /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	14/out	REUNIÃO PEDAGÓGICA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	REUNIÃO PEDAGÓGICA			
	TERÇA-FEIRA	15/out	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA			
	QUARTA-FEIRA	16/out	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA			
	QUINTA-FEIRA	17/out	VITAMINA DE BANANA* / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM PERNIL / FRUTA			
	SEXTA-FEIRA	18/out	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1085,09	38,45	25,07	176,42	320,80	6,09	375,17	165,95
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ / MELÃO.</b>								

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	21/out	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / FRUTA*			
	TERÇA-FEIRA	22/out	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE / FRUTA			
	QUARTA-FEIRA	23/out	IOGURTE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA			
	QUINTA-FEIRA	24/out	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE E BATATA / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
	SEXTA-FEIRA	25/out	CHA MATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)	SUCO DE LIMÃO / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO (JP - JORNADA PEDAGÓGICA)			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1093,86	40,10	27,39	171,73	428,70	5,48	317,99	86,62
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ</b>								

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Siqueira Kuriki  
Nutricionista  
CRN3- 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3- 57579



# CARDÁPIO INTEGRAL

OUTUBRO /2024



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



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	28/out	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>			
	TERÇA-FEIRA	29/out	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA			
	QUARTA-FEIRA	30/out	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
	QUINTA-FEIRA	31/out	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA			
	SEXTA-FEIRA	1/nov	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1167,52	41,07	32,35	178,02	428,98	5,82	304,84	45,32

## FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MAÇÃ / MELÃO

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
SRN3 - 31.426

Debord D. Santana  
Nutricionista  
CRP 57579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

OUTUBRO/ 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
	30/set	1/out	2/out	3/out	4/out
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE DESFIADA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA <b>(RC - CONSELHO DE CLASSE)</b>	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO <b>(RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)</b>

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	560,07	22,29	17,11	79,23	258,64	2,72	196,38	65,01
6 - 10 anos	634,54	24,89	18,46	92,20	267,69	3,20	229,16	68,87
> 15 anos	795,49	32,59	20,11	121,04	295,98	4,68	265,67	73,46

**FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELÃO / MELANCIA**

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

Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferecidos, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / \*\*Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

OUTUBRO/ 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			
	7/out	8/out	9/out	10/out	11/out			
Manhã / Tarde / Vespertino SEMANA DA CRIANÇA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço - SEMANA DA CRIANÇA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM SALSICHA AO MOLHO / BATATA PALHA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / ALMONDEGAS AO MOLHO / SALADA DE ALFACE C/ TOMATE / FRUTA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	599,72	19,60	20,63	83,92	258,08	2,86	238,95	23,61
6 - 10 anos	681,19	22,75	22,19	97,62	273,06	3,41	287,37	28,57
> 15 anos	880,85	30,26	28,18	126,55	310,97	4,89	343,14	31,87
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA</b>								

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

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 - 61579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

OUTUBRO/ 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
	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out
Manhã / Tarde / Vespertino	RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECÓXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	536,23	22,39	15,42	76,98	241,59	3,28	127,77	11,85
6 - 10 anos	644,90	27,07	16,13	97,87	253,12	4,00	134,62	15,71
> 15 anos	841,71	36,84	18,72	131,48	284,59	6,03	145,37	16,80

**FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA**

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

**Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferecidos, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / \*\*Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.**

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

*Lilian Sayuri Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 - 57579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

OUTUBRO/ 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
	21/out	22/out	23/out	24/out	25/out
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE E ABÓBORA COZIDA / SALADA DE PEPINO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / FRUTA <b>(JP - JORNADA PEDAGÓGICA)</b>

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	496,85	20,75	15,24	69,16	217,34	2,92	181,77	11,33
6 - 10 anos	588,88	25,05	16,21	85,71	229,92	3,60	217,54	16,13
> 15 anos	787,80	34,14	20,19	117,37	269,09	5,40	251,87	18,04

**FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA**

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

**Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão oferecidos, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / \*Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.**

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição /Zamptec

*Lilian Bayari Kuriki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 - 37579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

OUTUBRO/ 2024



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



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

Período Intermediário - 11h às 15h |

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/out	29/out	30/out	31/out	1/nov
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>FERIADO</b>	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA REFOGADA	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
Almoço	<b>FERIADO</b>	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO EM CUBOS / BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITOS	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	<b>PONTO FACULTATIVO</b>

### 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	532,71	23,02	13,00	80,91	226,82	3,24	108,49	99,23
6 - 10 anos	617,53	27,25	13,58	96,57	239,34	3,93	112,58	104,13
> 15 anos	815,88	37,42	15,37	131,96	271,83	6,06	113,79	105,40

### FRUTAS DA SEMANA: MAÇÃ / MELANCIA

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

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição /Zamptec

*Lilian Dayni Lupiki*  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

*Deborah O. Santana*  
Nutricionista  
CRN3 63579



Itaquaquetuba, 01 de outubro de 2024.

**COMUNICADO Nº 293/Semecti/2024**

**Destinatários:** Unidades Escolares do Sistema Público Municipal de Ensino

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

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

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

Orientamos que os cardápios sejam fixados em local visível, como por exemplo no mural de avisos, cumprindo a determinação do contido na Resolução CD/FNDE Nº 06/2020.

Em caso de dúvidas, entrar em contato com o Departamento de Nutrição.

Atenciosamente,



**JANE MOURA SANTOS**  
Diretora do Departamento de Nutrição



**PROF. JOSÉ ROSA MARTINS**  
Secretário Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação