

**CARDÁPIO CRECHE**

Setembro/ 2024



**Educação Infantil de 0 a 06 meses**



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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h				
14 SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	2/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1				
	TERÇA-FEIRA	3/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1				
	QUARTA-FEIRA	4/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1				
	QUINTA-FEIRA	5/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1				
	SEXTA-FEIRA	6/set	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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h				
24 SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	9/set	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO				
	TERÇA-FEIRA	10/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1				
	QUARTA-FEIRA	11/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1				
	QUINTA-FEIRA	12/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1				
	SEXTA-FEIRA	13/set	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

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;

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 33.549  
29/08/24

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57578

**CARDÁPIO CRECHE**

Setembro/ 2024



**Educação Infantil de 0 a 06 meses**

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



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

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

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

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

**INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS**  
 1. Bebês de 0 a 6 meses devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;

*Renata Ribeiro Caetano*  
 Nutricionista  
 CRM 3 21.549  
 29/08/24

*Deborah D. Santana*  
 Nutricionista  
 CRM 3 57579

**CARDÁPIO CRECHE**

Setembro / 2024



**Educação Infantil de 6 a 12 meses**

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
24 SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	2/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU
	TERÇA-FEIRA	3/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE / TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOPA AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA
	QUARTA-FEIRA	4/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / BATATA DOCE (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA
	QUINTA-FEIRA	5/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE LENTILHA C/ MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / ARROZ / FEIJÃO
	SEXTA-FEIRA	6/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	691,51	27,67	22,76	94,59	419,26	8,66	492,86	72,17

**FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇA.**

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
25 SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	9/set	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	
	TERÇA-FEIRA	10/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA
	QUARTA-FEIRA	11/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA
	QUINTA-FEIRA	12/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO
	SEXTA-FEIRA	13/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / ABÓBORA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	670,43	27,60	22,26	89,94	423,05	8,74	571,01	76,84

**FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, BANANA E MAÇA.**

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

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 FRUTA, FRUTA 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 FRUTA, FRUTA 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 cozido e meio grão + macarrão cozido em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

TOODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBES DE 6 A 12 MESES

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 21.549

29/08/24

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



## CARDÁPIO CRECHE

Setembro/2024



### Educação Infantil de 6 a 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h				
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	16/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) /			
	TERÇA-FEIRA	17/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE EM MOÍDA / MANDIOCA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)			
	QUARTA-FEIRA	18/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / POLENTA / BETERRABA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA			
	QUINTA-FEIRA	19/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU			
	SEXTA-FEIRA	20/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6-12 meses		691,50	27,97	22,26	94,82	417,09	8,22	530,51	69,05

#### FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELÂNCIA, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h				
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	23/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / ABOBRINHA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA			
	TERÇA-FEIRA	24/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE DE PANELA / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA			
	QUARTA-FEIRA	25/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA			
	QUINTA-FEIRA	26/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA			
	SEXTA-FEIRA	27/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS))			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6-12 meses		675,23	27,51	22,95	93,00	422,43	8,79	575,81	79,36

#### FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELÂNCIA, BANANA E MAÇÃ.

\*Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: 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 FRUTA, FRUTA 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 FRUTA, FRUTA 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: algum grão 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 arroz, arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moidas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRNS 21549 29/08/24

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRNS 21549

**CARDÁPIO CRECHE**

Setembro/2024



Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	2/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / POLENTEA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / FRUTA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	TERÇA-FEIRA	3/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO) / FRUTA	VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)
	QUARTA-FEIRA	4/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BATATA DOCE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE ACEROLA
	QUINTA-FEIRA	5/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	SOPA DE LENTILHA C/ MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA	VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / ARROZ / FEIJÃO
	SEXTA-FEIRA	6/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1047,26	42,51	30,40	150,91	595,65	8,72	317,20	34,16

FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	9/set	PONTO FACULTATIVO			
	TERÇA-FEIRA	10/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / CENOURA 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 COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	11/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
	QUINTA-FEIRA	12/set	CHOCOLATE CREMOSO (VITAMINA DE BANANA C/ CHOCOLATE) / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA	13/set	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTEA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	2062,03	49,14	32,85	142,93	694,70	6,12	305,16	63,93

FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, BANANA E MAÇÃ.

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

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: FRUTAS DEVEM SER servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

CRUB 21549

29/08/24

Deborah Fantano  
Nutricionista  
CRUB 57679



**CARDÁPIO CRECHE**

Setembro / 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	16/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / FRUTA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO)				
TERÇA-FEIRA	17/set	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA (FATIAS FINAS) / SUCO DE CAJU	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE EM MOÍDA / MANDIOCA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / FRUTA				
QUARTA-FEIRA	18/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / POLENTA / 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	19/set	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS)				
SEXTA-FEIRA	20/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))				
<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		584,75	43,47	30,44	134,23	551,86	8,44	434,80	33,44

**FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.**

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h				
SEGUNDA-FEIRA	23/set	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 / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL C/ TOMATE / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE TANGERINA				
TERÇA-FEIRA	24/set	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 LEITE C/ REQUEIJÃO)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE DE PANELA / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / FRUTA				
QUARTA-FEIRA	25/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE ACEROLA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS)				
QUINTA-FEIRA	26/set	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA				
SEXTA-FEIRA	27/set	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / FRUTA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS))				
<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		1010,51	44,30	31,49	137,48	602,28	6,42	469,29	15,09

**FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.**

*\*Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA. \*\*AGRICULTURA FAMILIAR: Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertadas, 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 Zampitex

**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 FRUTA deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

CRMS 21.549 29/03/24

Deborah Santana Nutricionista CRMS 15779

# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 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 Irremediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	2/set	3/set	4/set	5/set	6/set			
	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / FRUTA	IOGURTE / PÃO DE SAL C REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / 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	278,90	10,23	4,47	49,43	81,62	2,01	108,82	16,08
6 - 10 anos	302,64	11,32	4,60	53,99	86,00	2,30	116,25	16,86
> 15 anos	321,59	12,88	4,86	56,57	89,28	2,78	117,28	17,04
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA</b>								

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	2/set	3/set	4/set	5/set	6/set			
	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / 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	252,46	12,34	3,75	42,33	48,70	2,94	92,73	11,12
6 - 10 anos	293,05	14,44	4,00	49,81	55,99	3,45	100,19	11,89
> 15 anos	364,72	18,44	4,61	62,36	65,48	4,15	104,47	11,87

\*\*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

Renata Ribeiro Capriano  
Nutricionista  
CRMS 21.549

29/08/24

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRMS 57579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

**SETEMBRO/ 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	<b>9/set</b>	<b>10/set</b>	<b>11/set</b>	<b>12/set</b>	<b>13/set</b>			
	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA / SALADA DE REPOLHO 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	408,11	14,01	9,51	66,61	108,82	2,52	126,25	16,39
6 - 10 anos	428,19	14,88	9,82	70,08	111,45	2,71	129,24	17,22
> 15 anos	494,65	17,11	11,39	80,94	127,23	3,13	141,10	18,56
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇA / MELANCIA</b>								

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	<b>9/set</b>	<b>10/set</b>	<b>11/set</b>	<b>12/set</b>	<b>13/set</b>			
	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) 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	359,00	16,42	6,74	58,16	62,09	3,57	85,49	12,15
6 - 10 anos	399,60	18,49	7,24	65,13	68,02	4,02	85,47	12,82
> 15 anos	506,13	24,20	9,10	81,86	78,98	4,89	88,49	12,61

\*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 ofertadas, 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

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 23.549  
*29/08/24*

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 87579



# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 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

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>16/set</b>	<b>17/set</b>	<b>18/set</b>	<b>19/set</b>	<b>20/set</b>			
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO E OLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / FRUTA			
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	303,22	13,51	6,11	48,56	90,04	2,16	143,36	34,12
6 - 10 anos	321,42	14,69	6,29	51,51	93,02	2,39	144,86	34,30
> 15 anos	390,54	18,79	7,51	61,95	106,94	2,81	157,95	41,34
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA</b>								

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	<b>16/set</b>	<b>17/set</b>	<b>18/set</b>	<b>19/set</b>	<b>20/set</b>			
	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BÁTATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO E OLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / FRUTA			
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	297,79	15,45	5,04	47,05	50,60	3,15	92,61	10,01
6 - 10 anos	332,83	17,59	5,43	53,40	56,29	3,58	94,13	10,19
> 15 anos	436,08	23,87	6,84	69,78	65,24	4,34	94,89	10,76

*\*\*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

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 22.599

29/08/24

Deborah O. Santann  
Nutricionista  
CRN3 57579

# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2024



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

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h  
Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h



4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>23/set</b>	<b>24/set</b>	<b>25/set</b>	<b>26/set</b>	<b>27/set</b>			
	ARROZ C/ CENOURA RALADA / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) / FRUTA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MALUCA DESFIADA / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA	CHÁ MATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) / 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	292,74	13,81	5,73	46,49	89,48	2,26	119,38	12,52
6 - 10 anos	312,68	14,51	5,75	50,71	93,09	2,44	134,18	12,95
> 15 anos	363,55	16,67	6,20	60,28	100,60	2,93	141,03	14,04
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA</b>								

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	<b>23/set</b>	<b>24/set</b>	<b>25/set</b>	<b>26/set</b>	<b>27/set</b>			
	ARROZ C/ CENOURA RALADA / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) / 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	296,17	16,47	6,02	44,04	75,94	3,11	108,99	6,56
6 - 10 anos	332,52	18,13	6,20	51,06	82,18	3,50	123,83	6,99
> 15 anos	410,71	22,48	7,06	64,31	94,39	4,39	127,77	7,36

**\*\*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

Konata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 21349

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 67578

29/08/24



# CARDÁPIO INTEGRAL

SETEMBRO/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	16/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO			
	TERÇA-FEIRA	17/set	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 / FRUTA			
	QUARTA-FEIRA	18/set	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA			
	QUINTA-FEIRA	19/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS)	SUCO DE GOIABA / BOLO DE CENOURA SIMPLES / FRUTA			
	SEXTA-FEIRA	20/set	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA	MACARRÃO ALHO E OLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO			
<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	1064,42	40,14	28,01	167,45	399,23	5,75	489,41	128,63

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	23/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ C/ CENOURA RALADA / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA			
	TERÇA-FEIRA	24/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	SUCO DE CAJU / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA / FRUTA			
	QUARTA-FEIRA	25/set	IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO			
	QUINTA-FEIRA	26/set	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO			
	SEXTA-FEIRA	27/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ 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	1063,60	38,51	27,72	165,01	506,18	5,36	357,43	43,61

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MELÃO / BANANA / 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 de agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 21.549 29.672.00

Deborah Sumida  
Nutricionista  
CRN3 27.579

# CARDÁPIO INTEGRAL

SETEMBRO/ 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	2/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CREME DE FRANGO (FRANGO C/ REQUEIJÃO)
	TERÇA-FEIRA	3/set	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	4/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	CHÁ MATE / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E REQUEIJÃO / FRUTA
	QUINTA-FEIRA	5/set	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA	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/ MANTEIGA
	SEXTA-FEIRA	6/set	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOPA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS)	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA

**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	982,69	36,66	25,26	152,18	417,20	5,35	298,86	34,23

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	9/set	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
	TERÇA-FEIRA	10/set	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 / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	11/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE LIMÃO / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / FRUTA
	QUINTA-FEIRA	12/set	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 / FRUTA
	SEXTA-FEIRA	13/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA	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)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1101,68	41,55	27,39	172,24	422,82	5,99	270,77	30,59

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / 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.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

**Renata Ribeiro Caetano**  
Nutricionista  
CRN 71.549

29/08/24

**Deborah Santana**  
Nutricionista  
CRN 257579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/ 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			
	2/set	3/set	4/set	5/set	6/set			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	IOGURTE / PÃO DE SAL C REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADA NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / FRUTA			
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	632,90	25,33	15,89	97,15	263,76	3,81	212,06	24,72
6 - 10 anos	663,99	27,31	16,18	102,28	270,62	4,26	220,00	20,52
> 15 anos	738,73	31,81	16,91	114,82	280,51	4,97	218,81	20,49
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA</b>								
<p><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.</b></p>								
Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti			Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec					

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN 21.549

29/08/24

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN 67579

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/ 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			
	9/set	10/set	11/set	12/set	13/set			
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)/ SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) 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	751,41	28,32	19,32	116,06	270,77	4,68	217,77	22,60
6 - 10 anos	792,02	30,39	19,82	123,02	276,70	5,13	216,84	22,60
> 15 anos	819,69	31,98	20,09	127,74	281,21	5,44	222,40	23,53

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

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

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Renata Ribeiro Cretano  
Nutricionista  
CRM 20.549

29/08/24

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRM 57579



# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/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			
	16/set	17/set	18/set	19/set	20/set			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO E OLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / 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	683,90	27,17	17,85	103,64	272,67	4,02	248,94	37,88
6 - 10 anos	718,94	29,30	18,24	109,39	278,37	4,45	250,47	38,06
> 15 anos	819,30	34,89	19,35	126,38	291,49	5,45	259,42	40,03
<b>FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇA / MELANCIA</b>								
<p><i>*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.</i></p>								
Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti			Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec					

Perleia Ribeiro Caetano  
 Nutricionista  
 CRMS 21.549  
 29/08/24

Debora O. Santana  
 Nutricionista  
 CRMS 57578

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/ 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
	23/set	24/set	25/set	26/set	27/set
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MALUCA DESFADA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	CHÁ MATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	ARROZ C/ CENOURA RALADA / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO /CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) / 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	629,68	27,16	16,95	92,12	266,05	4,06	218,27	14,93
6 - 10 anos	666,04	28,82	17,13	99,14	272,29	4,45	233,11	15,36
> 15 anos	752,51	33,30	18,01	114,31	285,16	5,37	240,08	16,45

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

**\*\*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 ofertadas, 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

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRM 22549

29/08/24

Deborah Bantana  
Nutricionista  
CRM 67579



---

Itaquaquecetuba, 30 de agosto de 2024.

**COMUNICADO Nº 271/Semecti/2024**

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

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

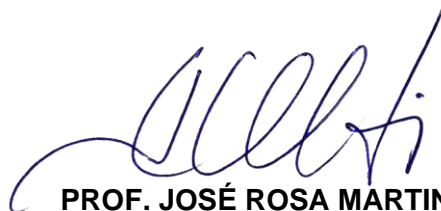
**Senhor (a) Diretor (a),**

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

Orientamos para 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,



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