

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

DEZEMBRO/ 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/dez	3/dez	4/dez	5/dez	6/dez			
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 MOÍDA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / BATATA COZIDA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 14 anos	685,82	27,94	19,76	99,07	287,03	3,82	261,78	66,15

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

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
26/11

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

DEZEMBRO/ 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/dez	12/dez	11/dez	12/dez	13/dez			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE CAJU / PÃO C/ FRANGO DESFIADO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA (RC - CONSELHO DE CLASSE)			
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE ACELGA FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE (RC - CONSELHO DE CLASSE)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 14 anos	682,76	28,42	19,08	99,33	282,92	4,08	220,46	64,15
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 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 Sakuri Kariki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579 26/11

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

DEZEMBRO / 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/dez	17/dez	18/dez	19/dez	20/dez			
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO C/ MANTEIGA	RECESSO ESCOLAR			
	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE CENOURA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE ABOBRINHA EM CUBOS (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESMIADO / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 14 anos	670,88	29,52	17,08	99,77	255,35	4,28	264,48	40,66
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

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3 - 57579

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

DEZEMBRO/ 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/dez	24/dez	25/dez	26/dez	27/dez
Manhã / Tarde / Vespertino	RECESSO ESCOLAR	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	RECESSO ESCOLAR	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 14 anos								

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 O. Santana
Nutricionista
CRN3 67579 26/11

CARDÁPIO CRECHE

DEZEMBRO / 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	2/dez	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
TERÇA-FEIRA	3/dez	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 BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	CANJA (ARROZ / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (CUBOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	4/dez	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	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)
QUINTA-FEIRA	5/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS)
SEXTA-FEIRA	6/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | Faixa etária 1 ano a 3 anos e 11 meses

	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	526,31	21,44	15,86	74,45	304,04	3,44	230,71	19,09
PARCIAL TARDE	530,34	20,70	14,66	78,91	197,83	2,65	220,44	64,00
INTEGRAL	1056,65	42,14	30,51	153,36	501,88	6,10	451,14	83,10

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	9/dez	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
TERÇA-FEIRA	10/dez	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	11/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / BETERRABA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) (PALITOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	12/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
SEXTA-FEIRA	13/dez	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM OVO MEXIDO (RC - CONSELHO DE CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO COM CENOURA (RC - CONSELHO DE CLASSE)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA (RC - CONSELHO DE CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA COZIDA / SALADA DE ALFACE (RC - CONSELHO DE CLASSE)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | Faixa etária 1 ano a 3 anos e 11 meses

	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	505,38	22,97	13,24	73,59	277,08	3,22	218,69	66,29
PARCIAL TARDE	492,75	22,37	15,50	65,95	323,01	3,27	241,75	28,39
INTEGRAL	998,48	45,35	28,74	139,61	600,20	6,49	460,44	94,71

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

* Todas as SALADAS, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Salsinha e cebolinha deverão ser colocados 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 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 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);

Deborah C. Santana
Nutricionista
CRN3 87579

26/11

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426



Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	16/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / FRUTA* (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ CARNE MOÍDA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)
TERÇA-FEIRA	17/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE ACEROLA (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)
QUARTA-FEIRA	18/dez	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	19/dez	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 / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA / FRUTA*
SEXTA-FEIRA	20/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | Faixa etária 1 ano a 3 anos e 11 meses

	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	552,40	22,64	18,63	73,55	300,46	3,11	243,80	61,52
PARCIAL TARDE	479,07	19,35	11,01	75,64	170,25	3,47	240,96	274,36
INTEGRAL	1053,55	42,59	29,87	153,58	471,90	6,66	484,99	335,88

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	23/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
TERÇA-FEIRA	24/dez	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
QUARTA-FEIRA	25/dez	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
QUINTA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
SEXTA-FEIRA	27/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) | Faixa etária 1 ano a 3 anos e 11 meses

	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ								
PARCIAL TARDE								
INTEGRAL								

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO / 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 / **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);

Deborah Santana
Nutricionista

CRM 51579
26/12

Lilian Payari 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	2/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)
TERÇA-FEIRA	3/dez	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	4/dez	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	5/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA 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	6/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	691,98	27,52	22,62	94,58	421,96	8,84	532,09	63,73

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	9/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)
TERÇA-FEIRA	10/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	11/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BETERRABA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA
QUINTA-FEIRA	12/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
SEXTA-FEIRA	13/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 (RC - CONSELHO DE CLASSE)	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO COM CENOURA (RC - CONSELHO DE CLASSE)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA (RC - CONSELHO DE CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / BATATA COZIDA / SALADA DE ALFACE (RC - CONSELHO DE CLASSE)

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	703,82	28,72	22,63	96,31	426,05	9,28	521,31	61,75

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 57579

CARDÁPIO CRECHE

DEZEMBRO / 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	16/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS) (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA* (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS) (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)
TERÇA-FEIRA	17/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA* (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS) (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)
QUARTA-FEIRA	18/dez	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	19/dez	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) / CHUCHU
SEXTA-FEIRA	20/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	717,39	28,83	22,70	99,43	428,04	9,27	487,06	61,38

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	23/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
TERÇA-FEIRA	24/dez	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
QUARTA-FEIRA	25/dez	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
QUINTA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
SEXTA-FEIRA	27/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses								

* 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 desfiada 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

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah
Nutricionista

26/11

CARDÁPIO CRECHE

DEZEMBRO / 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	2/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	3/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	4/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	5/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	6/dez	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			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	9/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	10/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	11/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	12/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	13/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC - CONSELHO DE CLASSE)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC - CONSELHO DE CLASSE)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RC - CONSELHO DE CLASSE)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 3 meses e 29 dias devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;

2. ATENÇÃO: de 4 a 5 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta). As demais frutas são ofertadas amassadas.

Lilian Sakuri Kuriki
 Nutricionista
 CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
 Nutricionista

37579

26/11

CARDÁPIO CRECHE

DEZEMBRO / 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	16/dez	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)			
	TERÇA-FEIRA	17/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)			
	QUARTA-FEIRA	18/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	19/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	20/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
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	23/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	TERÇA-FEIRA	24/dez	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	QUARTA-FEIRA	25/dez	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO			
	QUINTA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	SEXTA-FEIRA	27/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses		626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 3 meses e 29 dias devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;
2. ATENÇÃO: de 4 a 5 meses e 29 dias de idade: as frutas MAÇA, MELÃO e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: $\frac{1}{2}$ 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

26/11

CARDÁPIO INTEGRAL

DEZEMBRO / 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	2/dez	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO			
	TERÇA-FEIRA	3/dez	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	4/dez	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / BATATA COZIDA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA			
	QUINTA-FEIRA	5/dez	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / SALADA DE ACELGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA			
	SEXTA-FEIRA	6/dez	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1136,95	40,07	30,79	174,89	508,22	4,90	406,93	55,33
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MELÃO.								

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	9/dez	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE ACELGA FATIADO	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA E ACELGA			
	TERÇA-FEIRA	10/dez	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA			
	QUARTA-FEIRA	11/dez	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA			
	QUINTA-FEIRA	12/dez	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO	LEITE C/ CHOCOLATE / BOLO DE CHOCOLATE			
	SEXTA-FEIRA	13/dez	IOGURTE COM CEREAL / FRUTA (RC - CONSELHO DE CLASSE)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE (RC - CONSELHO DE CLASSE)	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA (RC - CONSELHO DE CLASSE)			
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	1083,88	38,66	33,76	156,34	460,80	5,89	390,59	152,17
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. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3 - 26.14

CARDÁPIO INTEGRAL

DEZEMBRO /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	16/dez	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO) / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE CENOURA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)
	TERÇA-FEIRA	17/dez	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE ABOBRINHA EM CUBOS (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)
	QUARTA-FEIRA	18/dez	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA
	QUINTA-FEIRA	19/dez	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	20/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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	1124,09	41,57	26,93	178,86	369,53	5,45	352,14	118,68

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

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	23/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	TERÇA-FEIRA	24/dez	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	QUARTA-FEIRA	25/dez	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	QUINTA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	SEXTA-FEIRA	27/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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								

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

Lilian Savari Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

DEZEMBRO/ 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

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	2/dez	3/dez	4/dez	5/dez	6/dez			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA / FRUTA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / BATATA COZIDA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	328,57	13,07	7,44	52,33	88,41	1,83	144,43	60,52
6 - 10 anos	379,12	15,07	8,34	60,95	103,23	2,12	175,92	69,04
> 15 anos	483,41	20,06	10,95	76,16	123,79	2,65	224,69	86,64
FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELÃO / MELANCIA								

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	2/dez	3/dez	4/dez	5/dez	6/dez			
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE / SALADA DE CENOURA COZIDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / SALADA DE ACELGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO FATIADO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	321,88	15,10	6,68	50,35	62,58	2,75	153,84	13,14
6 - 10 anos	381,85	17,72	7,47	60,94	71,85	3,23	189,45	17,12
> 15 anos	504,17	23,96	9,49	80,73	88,71	4,01	236,87	21,47

*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 Kriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah
Nutricionista
CRN3 - 5757 26/11

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

DEZEMBRO/ 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	9/dez	10/dez	11/dez	12/dez	13/dez			
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE ACELGA FATIADO / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / FRUTA (RC - CONSELHO DE CLASSE)			
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	332,48	12,97	7,16	54,04	93,22	2,11	127,20	58,02
6 - 10 anos	382,37	14,59	7,93	63,16	103,58	2,43	151,25	65,91
> 15 anos	468,65	18,66	10,25	75,45	130,17	2,88	181,63	80,23
FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MACA / MELANCIA								

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇA / MELANCIA

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	9/dez	10/dez	11/dez	12/dez	13/dez			
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE ACELGA FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE BETERRABA COZIDA EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABOBRINHA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA REFOGADA / SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE / FRUTA (RC - CONSELHO DE CLASSE)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	327,64	15,84	5,88	52,84	71,80	3,04	91,33	10,03
6 - 10 anos	392,30	18,35	6,34	65,46	81,21	3,54	110,25	12,71
> 15 anos	510,96	25,08	8,21	84,18	105,90	4,42	157,43	15,43

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *3 Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Gayer Kuriti
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 57579 261"

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

DEZEMBRO/ 2024



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

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

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



3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez	20/dez			
	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE CENOURA / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO / FRUTA (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / PÃO C/ MANTEIGA / FRUTA	RECESSO ESCOLAR			
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	316,66	12,94	6,42	51,79	73,94	1,88	136,95	34,85
6 - 10 anos	369,77	14,74	7,94	59,83	93,28	2,25	168,01	39,70
> 15 anos	440,95	18,86	8,19	72,96	99,27	2,62	220,37	49,36
FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA								

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez	20/dez			
	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO COZIDO / CHUCHU REFOGADO / SALADA DE CENOURA / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE ABOBRINHA EM CUBOS / FRUTA (RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / POLENTA / SALADA DE BETERRABA EM CUBOS	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESMIADO / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / FRUTA	RECESSO ESCOLAR			
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	320,78	16,29	4,44	53,90	48,21	3,15	93,34	8,50
6 - 10 anos	384,43	18,93	4,79	66,40	56,56	3,67	110,92	10,81
> 15 anos	497,19	25,79	5,94	85,15	68,52	4,53	133,56	12,24

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *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 Santana
Nutricionista
CRN3 57579

26/11

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

DEZEMBRO/ 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
	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez	27/dez
Manhã / Tarde / Vespertino	RECESSO ESCOLAR	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez	27/dez
Intermediário / Noturno	RECESSO ESCOLAR	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

* 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 Kurim
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Deborah Santana
Nutricionista
8943 57578

26/11

Itaquaquetuba, 28 de novembro de 2024.

COMUNICADO Nº 345/Semecti/2024

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

Assunto: Cardápios do mês de dezembro/2024.

Senhor (a) Diretor (a),

0

A Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação - Semecti, por meio do Departamento de Nutrição Escolar, encaminha os cardápios do mês de **dezembro/2024** para ciência e acompanhamento de todos os funcionários envolvidos no controle de merenda.

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.ª Maria Cristina Perpetuo dos Santos Soares
Secretária Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação.