

# CARDÁPIO CRECHE

FEVEREIRO/ 2025



## Educação Infantil de 0 a 06 meses



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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	3/fev	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO			
	TERÇA-FEIRA	4/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	5/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	6/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	7/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
<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)
4-6 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	10/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	11/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	12/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	13/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	14/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
<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)
4-6 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  
CRN 21.549  
28/01/25

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN 13.57579  
28.01



## 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	17/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	18/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	19/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	20/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	21/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	24/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	25/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	26/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	27/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	28/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

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

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

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 21.549

28/01/25

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579  
100-01



Educação Infantil de 6 a 12 meses



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

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	3/fev	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO			
TERÇA-FEIRA	4/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)			
QUARTA-FEIRA	5/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / ARROZ / FEIJÃO			
QUINTA-FEIRA	6/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))			
SEXTA-FEIRA	7/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / POLENTA / BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
<b>1ª SEMANA</b>								
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	724,09	28,30	22,97	101,05	424,78	8,98	510,37	64,63
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.</b>								

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	10/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)			
TERÇA-FEIRA	11/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
QUARTA-FEIRA	12/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)			
QUINTA-FEIRA	13/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)			
SEXTA-FEIRA	14/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS AO MOLHO / POLENTA / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)			
<b>2ª SEMANA</b>								
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	694,69	28,02	22,52	94,99	423,09	8,89	566,04	61,83
<b>FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.</b>								

\*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**

1. 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);

2. 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.

3. Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moidas, legumes cozidos e amassados com garfo;

4. Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moidas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;

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

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 21.549

28/10/25

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579  
20.01

# CARDÁPIO CRECHE

FEVEREIRO/ 2025

## 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	17/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / MANDIOCA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)		
	TERÇA-FEIRA	18/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA C/ CENOURA RALADA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA		
	QUARTA-FEIRA	19/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)		
	QUINTA-FEIRA	20/fev	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)		
	SEXTA-FEIRA	21/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA AO MOLHO / POLENTA / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)		
<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)
6-12 meses	696,11	27,97	22,29	95,91	423,91	8,81	519,07	63,22
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.</b>								

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	24/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)		
	TERÇA-FEIRA	25/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO / POLENTA / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE DE PANELA / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)		
	QUARTA-FEIRA	26/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (PALITOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	27/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)		
	SEXTA-FEIRA	28/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	697,26	27,91	22,48	95,82	424,92	8,91	555,26	64,55
<b>FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, MELANCIA, BANANA.</b>								

*\*\*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:** alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moidas, legumes cozidos e amassados com garfo;
  - Refeição:** Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão, arroz ou milho em sua textura original, carnes desfiadas ou moidas + legumes bem cozidos e picados, sem semente, respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução;
- TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRÃO PARA CUBOS PEQUENOS PARA BEBÊS DE 6 A 12 MESES

*08/10/25*

*Deborah Santana*  
Nutricionista  
CRP 57579  
20.01



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	3/fev	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO	ACOLHIMENTO			
TERÇA-FEIRA	4/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECÓXA AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)			
QUARTA-FEIRA	5/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / ARROZ / FEIJÃO / SUCO DE UVA			
QUINTA-FEIRA	6/fev	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))			
SEXTA-FEIRA	7/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
<b>1ª SEMANA</b>								
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHA	529,19	22,38	15,78	74,42	302,67	3,03	227,56	33,86
PARCIAL TARDE	510,62	20,39	13,75	76,32	222,16	2,54	157,13	60,38
INTEGRAL	1039,81	42,77	29,53	150,74	524,83	5,58	384,69	94,24
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.</b>								

SEMANA	DATA	Desjejum   08h às 08h30	Almoço   10h às 11h	Lanche   13h às 13h30	Jantar   15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	10/fev	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE ACEROLA			
TERÇA-FEIRA	11/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO) / SUCO DE MANGA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
QUARTA-FEIRA	12/fev	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/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)			
QUINTA-FEIRA	13/fev	CHOCOLATE CREMOSO (VITAMINA DE BANANA C/ CHOCOLATE) / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)			
SEXTA-FEIRA	14/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)			
<b>2ª SEMANA</b>								
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHA	512,18	21,62	14,38	74,06	268,35	2,86	239,11	70,62
PARCIAL TARDE	532,58	22,94	17,30	71,28	360,46	3,01	287,01	116,72
INTEGRAL	1044,76	44,56	31,68	145,34	628,81	5,87	526,12	187,34
<b>FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.</b>								

\*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

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

Nutricionista  
CRN3 21.349

28/01/25

Deborah Santana  
Nutricionista  
033 57579  
20.01

# CARDÁPIO CRECHE

FEVEREIRO/ 2025



## 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	17/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM QUEIJO E TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE ACEROLA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / MANDIOCA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)
TERÇA-FEIRA	18/fev	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS FINAS CORTADA AO MEIO) / SUCO DE UVA
QUARTA-FEIRA	19/fev	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
QUINTA-FEIRA	20/fev	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))
SEXTA-FEIRA	21/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)

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

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHA	483,52	21,60	14,58	65,98	274,54	3,22	161,31	51,04
PARCIAL TARDE	533,23	22,42	15,13	76,85	314,91	3,51	230,67	14,86
INTEGRAL	1014,92	44,03	29,71	142,86	589,51	6,72	391,98	65,92

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	24/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS COZIDO COM TOMATE / PURÊ DE BATATA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE TANGERINA
TERÇA-FEIRA	25/fev	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	CHOCOLATE CREMOSO (VITAMINA DE BANANA C/CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE DE PANELA / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
QUARTA-FEIRA	26/fev	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	27/fev	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS))	LEITE C/ CHOCOLATE / 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	28/fev	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	SOPA (MACARRÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (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)
PARCIAL MANHA	523,79	22,69	15,80	72,70	320,58	3,42	225,23	106,10
PARCIAL TARDE	521,33	21,57	16,07	72,60	300,74	2,54	276,87	53,28
INTEGRAL	1045,12	44,26	31,87	145,30	621,32	5,96	502,09	159,38

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, MELANCIA, BANANA.

\*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

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

Renata Ribeiro Caetano

Nutricionista  
CRN 21.549

08/01/25

Deborah O. Santana

Nutricionista

CRN 57579

020.01

# CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL

FEVEREIRO/ 2025



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



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

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

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	3/fev	4/fev	5/fev	6/fev	7/fev
	<b>ACOLHIMENTO</b>	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) / FRUTA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	366,74	14,10	7,84	59,96	399,34
6 - 10 anos	400,00	14,80	7,96	67,29	401,46

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	3/fev	4/fev	5/fev	6/fev	7/fev
	<b>ACOLHIMENTO</b>	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ BATATA 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 / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / FRUTA
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	392,17	17,47	6,24	66,52	321,88
6 - 10 anos	440,64	19,95	8,13	71,92	397,24
> 15 anos	569,42	26,37	10,43	92,52	464,31

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

\*1Todas 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. / \*3Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRNB 21.545

28/01/25

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRNB 57579

# CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL

FEVEREIRO/ 2025



Pré Escola - 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	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev
	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (FATIAS FINAS) / FRUTA	IOGURTE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	348,23	14,02	6,42	58,58	357,67
6 - 10 anos	371,71	15,09	6,96	62,19	364,34

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev
	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (FATIAS FINAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (FATIAS FINAS) / FRUTA
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	339,41	17,05	5,08	56,38	303,19
6 - 10 anos	372,63	19,08	5,32	62,12	304,82
> 15 anos	490,92	25,49	6,68	82,91	328,32

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

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 21549 28/01/25

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579  
20.01

# CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL

FEVEREIRO/ 2025



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

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



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

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>17/fev</b>	<b>18/fev</b>	<b>19/fev</b>	<b>20/fev</b>	<b>21/fev</b>
	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / FRUTA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / FRUTA
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	351,85	14,24	7,15	57,63	365,09
6 - 10 anos	373,68	14,52	7,16	62,79	365,11

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	<b>17/fev</b>	<b>18/fev</b>	<b>19/fev</b>	<b>20/fev</b>	<b>21/fev</b>
	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	350,27	16,95	5,92	57,30	233,83
6 - 10 anos	381,38	17,76	6,52	62,92	282,80
> 15 anos	497,74	23,39	8,03	82,98	295,53

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

\*1Todas 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 21.549

08/01/25

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579

2025

# CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL

FEVEREIRO/ 2025



**Pré Escola - 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 Inintermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h



4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>24/fev</b>	<b>25/fev</b>	<b>26/fev</b>	<b>27/fev</b>	<b>28/fev</b>
	ARROZ C/ CENOURA RALADA / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVOS MEXIDOS C/ QUEIJO / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) / FRUTA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM QUEIJO / FRUTA

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	335,51	15,70	7,16	52,06	369,67
6 - 10 anos	354,06	16,09	7,19	56,26	370,94

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	<b>24/fev</b>	<b>25/fev</b>	<b>26/fev</b>	<b>27/fev</b>	<b>28/fev</b>
	ARROZ C/ CENOURA RALADA / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BETERRABA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	346,02	17,82	5,34	56,68	286,41
6 - 10 anos	368,28	18,67	5,53	60,96	289,19
> 15 anos	483,44	24,92	6,90	80,40	304,27

### FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELÃO / 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 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  
CRNS 21.549

28/01/25

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRNS 57579

20.01

# CARDÁPIO INTEGRAL

FEVEREIRO/ 2025



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	3/fev	<b>ACOLHIMENTO</b>	<b>ACOLHIMENTO</b>	<b>ACOLHIMENTO</b>
	TERÇA-FEIRA	4/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	5/fev	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA / FRUTA
	QUINTA-FEIRA	6/fev	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO
	SEXTA-FEIRA	7/fev	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
6 a 10 anos	1076,25	40,33	29,34	162,71	1179,49
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.					

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	10/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	SUCO DE UVA / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO
	TERÇA-FEIRA	11/fev	SUCO DE GOIABA / TORTA DE CARNE MOÍDA C/ CENOURA E ABOBRINHA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	12/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE LARANJA CASEIRO
	QUINTA-FEIRA	13/fev	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ CARNE MALUCA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (FATIAS FINAS)	IOGURTE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA
	SEXTA-FEIRA	14/fev	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (FATIAS FINAS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
6 a 10 anos	1061,22	38,75	26,36	165,20	1146,15
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MELÃO.					

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Raimundo Castano  
Nutricionista  
CRN3 21.549

Renata Raimundo Castano  
Nutricionista  
CRN3 21.549

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579

# CARDÁPIO INTEGRAL

FEREVEIRO/2025



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	17/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA
	TERÇA-FEIRA	18/fev	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	19/fev	LEITE COM CHOCOLATE / BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECORA AO MOLHO / ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA
	QUINTA-FEIRA	20/fev	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA
	SEXTA-FEIRA	21/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
6 a 10 anos	1066,46	39,10	27,72	165,16	1128,96
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.</b>					

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	24/fev	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ C/ CENOURA RALADA / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO
	TERÇA-FEIRA	25/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CENOURA SIMPLES / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	26/fev	IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA
	QUINTA-FEIRA	27/fev	SUCO DE CAJU / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA
	SEXTA-FEIRA	28/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BETERRABA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)</b>					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
6 a 10 anos	1044,42	39,85	25,58	163,71	1126,33
<b>FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MELÃO / BANANA.</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.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

N.º 21.299

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRM 21.549 08/01/25

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRM 57579 02.01

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

**FEVEREIRO/ 2025**



**Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses**

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	3/fev	4/fev	5/fev	6/fev	7/fev
Manhã / Tarde / Vespertino	<b>ACOLHIMENTO</b>	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO
Almoço	<b>ACOLHIMENTO</b>	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (PASSADO NO PICADOR)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	679,32	28,98	17,48	101,53	783,27

**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 s, 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 21.549  
28/01/25

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579  
20.01

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

FEVEREIRO/ 2025



Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

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



Período Intermediário - 11h às 15h |

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	IOGURTE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
Almoço	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESMIADO C/ BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (FATIAS FINAS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	697,06	28,86	18,11	104,67	770,93

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELANCIA / MELÃO

\*1Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / \*\*3Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 21.549  
28/01/25

Deborah A. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579  
28.01

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

FEVEREIRO/ 2025



Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/fev	18/fev	19/fev	20/fev	21/fev
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS)	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	663,97	28,06	18,61	96,05	728,65

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA

\*<sup>1</sup>Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / <sup>2</sup>AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / <sup>3</sup>Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN3 21.549

28/01/25

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579

# CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

FEVEREIRO/ 2025



Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /  
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/fev	25/fev	26/fev	27/fev	28/fev
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVOS MEXIDOS C/ QUEIJO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM QUEIJO
Almoço	ARROZ C/ CENOURA RALADA / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR)	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BETERRABA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)

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

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	646,34	28,57	18,90	90,49	782,65

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

*\*1Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / \*\* AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / \*\*3Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição /Zamptec

Renata Ribeiro Caetano  
Nutricionista  
CRN 21.549

28/01/25

Debora D. Santana  
Nutricionista  
CRN 57579  
20.01

Itaquaquetuba, 30 de janeiro de 2025.

**COMUNICADO Nº 007/Semecti/2025**

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

**Assunto:** Cardápios do mês de fevereiro/2025.

Prezado (a) Diretor (a),

A Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação por meio do Departamento de Nutrição, encaminha os cardápios do mês de fevereiro/2025 para ciência e acompanhamento de todos os servidores envolvidos no controle de merenda escolar.

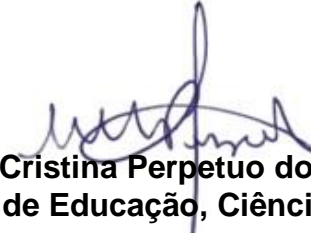
Orientamos que os cardápios sejam fixados em local visível, como por exemplo mural de avisos, cumprindo a determinação do contido na Resolução CD/FNDE Nº 06/2020.

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

Atenciosamente,



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



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