

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL

MAIO/ 2025



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

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



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

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	5/mai	6/mai	7/mai	8/mai	9/mai
Manhã / Tarde / Vespertino	PLANEJAMENTO	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ CARNE DESFIADA / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	297,78	12,18	7,43	45,54	469,86
6 - 10 anos	361,13	13,72	7,84	58,91	475,89

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	5/mai	6/mai	7/mai	8/mai	9/mai
Intermediário / Noturno	PLANEJAMENTO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA COZIDA EM CUBOS / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	301,26	15,54	5,52	47,35	326,94
6 - 10 anos	355,88	17,57	5,80	58,35	329,44
> 15 anos	465,00	22,45	6,69	78,76	350,04
FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA					

*Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão 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 Nery Cavalcanti
Nutricionista
CRN3 20.549

28/04/25

Renata Nery Cavalcanti
Nutricionista
CRN3 57579

25.04

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL

MAIO/ 2025



Pré Escola - 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
	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / BETERRABA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU COZIDO EM CUBOS / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	336,30	13,55	8,07	52,36	432,44
6 - 10 anos	379,36	14,89	8,37	61,11	436,12

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / BETERRABA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA FATIADA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU COZIDO EM CUBOS / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO FATIADO / FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	328,88	15,94	5,70	53,47	282,51
6 - 10 anos	369,02	17,84	6,10	60,69	285,64
> 15 anos	505,99	24,98	7,94	83,65	306,16

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão 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
CRN 11.549

28/04/25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN 57579

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL

MAIO/ 2025



Pré Escola - 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
	19/mai	20/mai	21/mai	22/mai	23/mai
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / FRUTA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	348,88	14,84	7,73	55,00	466,91
6 - 10 anos	395,58	16,46	8,10	64,21	477,65

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/mai	20/mai	21/mai	22/mai	23/mai
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	321,86	16,00	5,46	52,18	292,63
6 - 10 anos	367,61	18,44	6,55	58,72	360,15
> 15 anos	467,54	24,69	7,78	74,69	364,11

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇA / MELANCIA / MELÃO

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3-21.549 98104125

Debora Santana
Nutricionista
CRN3-57579 25.04

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL

MAIO/ 2025



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



4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai	30/mai
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL COM PERNIL DESFIADO / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA / FRUTA (AVALIAÇÃO MENSAL - SAEB)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	322,33	13,16	8,02	49,39	344,15
6 - 10 anos	381,23	15,42	8,97	59,69	362,76

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai	30/mai
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO / FRUTA (AVALIAÇÃO MENSAL - SAEB)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	333,83	16,45	5,73	54,11	287,62
6 - 10 anos	387,52	19,07	6,38	63,45	297,61
> 15 anos	506,99	25,05	7,53	84,77	309,23

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão 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

28/04/25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579

25.04

CARDÁPIO CRECHE

MAIO / 2025



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	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (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.

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRM 3 21.549

98/04/25

Debora J. Santana
Nutricionista
CRM 67579

25.04

CARDÁPIO CRECHE

MAIO / 2025



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	19/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	20/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	21/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	22/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	23/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (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	26/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	27/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	28/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	29/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	30/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (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.

Renata Ribeiro Caetano

Nutricionista
CRN3 22.549

28/04/25

Deborah C. Santana
Nutricionista
CRN3 67579

25.04

CARDÁPIO CRECHE

MAIO / 2025



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	5/mai	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
TERÇA-FEIRA	6/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / ABOBRINHA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / POLENTA / BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)			
QUARTA-FEIRA	7/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU			
QUINTA-FEIRA	8/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (PALITOS PEQUENOS)			
SEXTA-FEIRA	9/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA* (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO/ BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)			
1ª SEMANA								
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	693,65	27,69	22,49	95,11	418,43	8,91	512,47	62,09
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	12/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)			
TERÇA-FEIRA	13/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)			
QUARTA-FEIRA	14/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU			
QUINTA-FEIRA	15/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA			
SEXTA-FEIRA	16/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA			
2ª SEMANA								
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	692,76	28,49	22,29	94,54	417,87	8,94	466,33	58,82
FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, MELANCIA, BANANA E 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 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: $\frac{1}{2}$ 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: $\frac{1}{2}$ 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;

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN 21.549

23/04/25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN 357579

25.04

CARDÁPIO CRECHE

MAIO / 2025



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	19/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA
TERÇA-FEIRA	20/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU
QUARTA-FEIRA	21/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA
QUINTA-FEIRA	22/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA
SEXTA-FEIRA	23/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / CHUCHU

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	703,27	29,02	22,60	95,95	421,13	9,10	505,07	59,60

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	26/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)
TERÇA-FEIRA	27/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	28/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	29/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA
SEXTA-FEIRA	30/mai	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA*	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	699,56	28,27	22,36	96,32	417,89	8,80	506,83	60,22

FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E 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 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 com caldo e milho 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;

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRM 3/20.549

28/04/25

Debora O. Santana
Nutricionista
CRM 3/25.04

CARDÁPIO CRECHE

MAIO / 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			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/mai	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
	TERÇA-FEIRA	6/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA			
	QUARTA-FEIRA	7/mai	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 / PÃO DE SAL COM QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)			
	QUINTA-FEIRA	8/mai	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 ACEROLA / PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS)			
	SEXTA-FEIRA	9/mai	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	CANJA (ARROZ / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ		511,88	20,61	14,18	75,45	240,32	3,60	269,57	62,81
PARCIAL TARDE		455,73	19,58	12,22	66,86	243,91	2,37	210,81	88,42
INTEGRAL		969,93	40,20	26,40	142,88	484,30	5,98	480,53	151,32
FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELÂNCIA, BANANA E MAÇÃ.									

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

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ CARNE MOÍDA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA		
	TERÇA-FEIRA	13/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	14/mai	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	15/mai	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)		
	SEXTA-FEIRA	16/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	497,55	22,63	13,48	71,23	275,70	3,17	201,64	91,33
PARCIAL TARDE	531,24	22,01	16,55	73,56	307,52	3,28	248,30	42,62
INTEGRAL	1028,79	44,65	30,03	144,79	583,22	6,45	449,93	133,95
FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.								

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, MELANCIA, BANANA E 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

 Nutricionista
 Renata Vilela Caetano
 CRMS 21.549

28/04/25

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

 Debora D. Santana
 Nutricionista
 CRNS 87579

25.04

CARDÁPIO CRECHE

MAIO / 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	19/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)
TERÇA-FEIRA	20/mai	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE ACEROLA
QUARTA-FEIRA	21/mai	SUCO DE MANGA / PÃO DE LEITE C/ OVO / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBÓRA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	VITAMINA CREMOSA (BANANA E CHOCOLATE) / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO (FATIAS FINAS)
QUINTA-FEIRA	22/mai	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/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ TOMATE / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA
SEXTA-FEIRA	23/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	507,07	22,26	15,22	70,26	267,24	2,95	225,72	14,72
PARCIAL TARDE	525,41	22,25	14,27	77,00	255,67	3,89	241,12	47,54
INTEGRAL	1035,28	44,58	29,49	147,89	523,78	6,77	484,13	124,62

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	26/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA
TERÇA-FEIRA	27/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA CREMOSA (BANANA E CHOCOLATE) / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	28/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	29/mai	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
SEXTA-FEIRA	30/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	CANJA (ARROZ / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	vitamina A (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	529,81	22,03	15,76	73,46	307,34	3,01	243,59	28,98
PARCIAL TARDE	456,53	20,06	12,91	65,02	203,88	3,32	193,80	75,23
INTEGRAL	1006,37	43,41	30,07	140,52	557,52	6,38	456,16	104,21

FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E 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 Zampetec

Menina Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRM 21.549

28/04/25

Deborah Santana
Nutricionista
CRM 57579 25.04

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

MAIO/ 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
		5/mai	6/mai	7/mai	8/mai	9/mai
Manhã / Tarde / Vespertino		PLANEJAMENTO	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ CARNE DESFIADA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)
	Almoço	PLANEJAMENTO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ BATATA / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA COZIDA EM CUBOS / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos		681,40	28,69	16,81	103,83	796,09
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 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/Semectl			Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec			

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRM 21.549 28/04/25

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRM 57579 25.04

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

MAIO/ 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
		12/mai	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai
Manhã / Tarde / Vespertino		LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	IOGURTE/ PÃO DE SAL C/ MANTEIGA
	Almoço	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / BETERRABA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE ACELGA FATIADA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU COZIDO EM CUBOS / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE PEPINO FATIADO / FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos		752,24	29,07	19,09	116,04	751,19
FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA						
**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 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

20/04/25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579

25.04

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

MAIO / 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
		19/mai	20/mai	21/mai	22/mai	23/mai
Manhã / Tarde / Vespertino		LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO
	Almoço	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS / FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos		727,48	30,21	18,44	110,18	777,46
FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ / MELANCIA / MELÃO						
* <i>Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA</i> / ** <i>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.</i> / *** <i>Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.</i>						
Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti				Elaboração: Departamento Nutrição/Zampetec		

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 211549

28/04/25

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

25.04

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

MAIO / 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
		26/mai	27/mai	28/mai	29/mai	30/mai
Manhã / Tarde / Vespertino		LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL COM PERNIL DESMIADO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CAFÉ / BOLINHO DE LARANJA (AVALIAÇÃO MENSAL - SAEB)
	Almoço	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / FRANGO DESMIADO C/ TOMATE / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO / FRUTA (AVALIAÇÃO MENSAL - SAEB)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos		733,65	28,72	19,49	110,83	716,11
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 Gaetano
Nutricionista
CRN 3 21.549 24/04/25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN 3 57579 25.04

CARDÁPIO INTEGRAL

MAIO / 2025



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



Período Integral - 8h às 17h

1ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
	SEGUNDA-FEIRA	5/mai	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
	TERÇA-FEIRA	6/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE PEPINO EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / BOLO CASEIRO DE CENOURA / FRUTA*
	QUARTA-FEIRA	7/mai	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA*
	QUINTA-FEIRA	8/mai	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA*
	SEXTA-FEIRA	9/mai	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA / FRUTA (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA DOCE / SALADA DE CENOURA COZIDA EM CUBOS (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE (RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES)
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)				
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
6 a 10 anos	1066,25	39,89	27,46	164,90	1125,81
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.					

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/mai	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / BETERRABA COZIDA EM CUBOS / VIRADO DE CENOURA RALADA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA*	
	TERÇA-FEIRA	13/mai	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE AÇELGA FATIADA	IOGURTE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	
	QUARTA-FEIRA	14/mai	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU COZIDO EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*	
	QUINTA-FEIRA	15/mai	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	SUCO DE ACEROLA / TORTA DE CARNE MOÍDA C/ CENOURA E ABOBRINHA	
	SEXTA-FEIRA	16/mai	LEITE C/ CHOCOLATE / BOLO DE LARANJA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO FATIADO	SUCO DE GOIABA / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
6 a 10 anos		1043,32	38,50	31,11	154,11	1118,52
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MELÃO / 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

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21.549

28/04/25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579
25.04

CARDÁPIO INTEGRAL

MAIO /2025



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	19/mai	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA
	TERÇA-FEIRA	20/mai	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES / FRUTA*
	QUARTA-FEIRA	21/mai	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / BATATA / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA*
	QUINTA-FEIRA	22/mai	VITAMINA DE BANANA* / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA EM CUBOS REFOGADA / SALADA DE ACELGA FATIADA	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL COM PERNIL / FRUTA*
	SEXTA-FEIRA	23/mai	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO FATIADO EM CUBOS	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
6 a 10 anos	1033,77	38,55	31,74	148,47	1187,01
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.					

4ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
	SEGUNDA-FEIRA	26/mai	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA*	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE BETERRABA EM PALITO	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	
	TERÇA-FEIRA	27/mai	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / VIRADO DE CENOURA RALADA	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA / FRUTA	
	QUARTA-FEIRA	28/mai	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA*	MACARRÃO ALHO E ÓLEO C/ CENOURA RALADA / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / SALADA DE CHUCHU EM CUBOS	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	
	QUINTA-FEIRA	29/mai	IOGURTE COM CEREAL / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO FATIADO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	
	SEXTA-FEIRA	30/mai	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CENOURA SIMPLES / FRUTA (AVALIAÇÃO MENSAL - SAEB)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS C/ BATATA / SALADA DE PEPINO (AVALIAÇÃO MENSAL - SAEB)	SUCO DE MANGA / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO (AVALIAÇÃO MENSAL - SAEB)	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
6 a 10 anos		1033,64	39,48	26,24	159,90	1055,79
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MELÃO / BANANA / MACÃ.						

* 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
CRN 21.549

Debora Santana
Nutricionista
CRN 57579

28/04/25

25.04

Itaquaquecetuba, 05 de maio de 2025.

COMUNICADO Nº 105/Semecti/2025

Destinatários: Creches municipais e subvencionadas e unidades de ensino de pré-escola e ensino fundamental.

Assunto: Cardápios do mês de Maio/2025.

Senhor (a) Diretor (a),

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

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

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

Atenciosamente,



JANE MOURA SANTOS
Diretora do Departamento de Nutrição



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