

Itaquaquetuba, 01 de outubro de 2025.

**COMUNICADO Nº 286/Semecti/2025**

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

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



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



## CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

OUTUBRO / 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                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6/out                                                            | 7/out                                                              | 8/out                                                                           | 9/out                                                                     | 10/out                                                                       |
| Manhã / Tarde / Vespertino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LEITE COM CACAU EM PÓ (100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA | SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MALUCA             | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM REQUEijão                             | LEITE COM CACAU EM PÓ (100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM QUEIJO            | SUCO DE GOIABA / CACHORRO QUENTE (PÃO DE SAL ARTESANAL C/ SALSICHA AO MOLHO) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                                    |                                                                                 |                                                                           |                                                                              |
| Almoço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ACELGA   | ARROZ / FEIJÃO / CARNE DE PANELA (CARNE EM CUBOS C/ BATATA COZIDA) | MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) C/ TOMATE | ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE FATIADO (CORTES FINOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)                |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                                    |                                                                                 |                                                                           |                                                                              |
| Faixa etária<br>4 - 14 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia (Kcal)<br>605,38                                         | Proteínas (g)<br>26,64                                             | Lipídeos (g)<br>19,84                                                           | Carboidrato (g)<br>80,50                                                  | Sódio (mg)<br>840,13                                                         |
| **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/Zampetec

1. PÃO DE LEITE ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.

2. PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579



| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SEGUNDA-FEIRA            | TERÇA-FEIRA                                                                                                                | QUARTA-FEIRA                                                                                    | QUINTA-FEIRA                                                            | SEXTA-FEIRA                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13/out                   | 14/out                                                                                                                     | 15/out                                                                                          | 16/out                                                                  | 17/out                                                                                                            |
| Manhã / Tarde / Vespertino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>PONTO FACULTATIVO</b> | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL<br>ARTESANAL C/ REQUEIJO -<br>RP - REUNIÃO PEDAGOGICA                                           | LEITE COM CACAU EM PÓ<br>(100%) / PÃO DE SAL<br>ARTESANAL COM<br>REQUEIJO                       | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE<br>SAL ARTESANAL COM<br>MANTEIGA                | SUCO DE GOIABA / PÃO DE<br>SAL ARTESANAL C/<br>FRANGO DESFIADO - RPM -<br>REUNIÃO DE PAIS E<br>MESTRES            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>PONTO FACULTATIVO</b> | ARROZ / FEIJÃO / OVO<br>MEXIDO COM TOMATE E<br>QUEIJO / BATATA COZIDA<br>(CUBOS MÉDIOS) <b>RP -<br/>REUNIÃO PEDAGOGICA</b> | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM<br>CUBOS AO MOLHO /<br>POLENTA / SALADA DE<br>REPOLHO (FATIAS FINAS) | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO<br>EM CUBOS C/ ABÓBORA<br>COZIDA (CUBOS MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE<br>CUBOS C/ BATATA COZIDA<br>(CUBOS MÉDIOS) <b>RPM -<br/>REUNIÃO DE PAIS E<br/>MESTRES</b> |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                         |                                                                                                                   |
| Faixa etária<br>4 - 14 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia (Kcal)<br>611,61 | Proteínas (g)<br>29,00                                                                                                     | Lipídeos (g)<br>18,16                                                                           | Carboidrato (g)<br>83,04                                                | Sódio (mg)<br>701,56                                                                                              |
| *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/Zampetec

- 1.PAO DE LEITE ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.
- 2.PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

  
Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

  
Debora Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579





## CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

OUTUBRO/ 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<br>20/out                                                   | TERÇA-FEIRA<br>21/out                                                  | QUARTA-FEIRA<br>22/out                                                           | QUINTA-FEIRA<br>23/out                                                    | SEXTA-FEIRA<br>24/out                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Manhã /<br>Tarde / Vespertino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE<br>SAL ARTESANAL COM<br>MANTEIGA                  | LEITE C/ CACAU EM PÓ<br>(100%) / PÃO DE LEITE<br>ARTESANAL* COM QUEIJO | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE<br>SAL ARTESANAL COM<br>REQUEIJÃO                        | LEITE COM CACAU EM PÓ<br>(100%) / PÃO DE SAL<br>ARTESANAL COM<br>MANTEIGA | SUCO DE MANGA / PÃO DE<br>SAL ARTESANAL C/ PERNIL<br>DESEFIADO    |
| Almoço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/<br>TOMATE / SALADA DE<br>REPOLHO (FATIAS FINAS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE<br>MOÍDA C/ ABOBRINHA<br>COZIDA (CUBOS MÉDIOS)  | MACARRÃO ALHO E ÓLEO /<br>FRANGO EM CUBOS C/<br>CENOURA COZIDA (CUBOS<br>MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE<br>MOÍDA / ABÓBORA<br>COZIDA (CUBOS MÉDIOS)        | ARROZ / FEIJÃO / CARNE<br>ISCA C/ BATATA COZIDA<br>(CUBOS MÉDIOS) |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (* Média Semanal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                        |                                                                                  |                                                                           |                                                                   |
| Faixa etária<br>4 - 14 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia (Kcal)<br>577,68                                                  | Proteínas (g)<br>26,20                                                 | Lipídeos (g)<br>18,33                                                            | Carboidrato (g)<br>76,98                                                  | Sódio (mg)<br>649,49                                              |
| *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

1. PÃO DE LEITE ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.

2. PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Debora O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57578  
12.08



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<br>27/out | TERÇA-FEIRA<br>28/out | QUARTA-FEIRA<br>29/out                                                     | QUINTA-FEIRA<br>30/out                                           | SEXTA-FEIRA<br>31/out                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Tarde / Vespertino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PONTO FACULTATIVO       | PONTO FACULTATIVO     | LEITE COM CACAU EM PÓ (100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM REQUEIJÃO          | LEITE COM CACAU EM PÓ (100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MOIDA   |
| Almoço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PONTO FACULTATIVO       | PONTO FACULTATIVO     | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)   | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS) |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                       |                                                                            |                                                                  |                                                        |
| Faixa etária                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia (Kcal)          | Proteínas (g)         | Lípidos (g)                                                                | Carboidrato (g)                                                  | Sódio (mg)                                             |
| 4 - 14 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 585,46                  | 25,24                 | 17,12                                                                      | 79,52                                                            | 696,14                                                 |
| *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

1.PAO DE LEITE ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.

2.PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Liliane Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah Santana  
Nutricionista  
CRNB 575/9  
12.09





CARDÁPIO INTEGRAL

OUTUBRO / 2025

Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses  
Período Integral - 8h às 17h



| SEMANA                                      |        | Desjejum                                                        | Almoço                                                                          | Lanche                                                            |                 |            |
|---------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 1ª SEMANA                                   |        |                                                                 |                                                                                 |                                                                   |                 |            |
| SEGUNDA-FEIRA                               | 6/out  | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM REQUEIJÃO      | ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ACELGA                  | SUCO DE ACEROLA / PÃO SAL C/ CARNE MALUCA                         |                 |            |
| TERÇA-FEIRA                                 | 7/out  | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA           | ARROZ / FEIJÃO / CARNE DE PANELA (CARNE EM CUBOS C/ BATATA COZIDA)              | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA |                 |            |
| QUARTA-FEIRA                                | 8/out  | LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO (CACAU EM PÓ) / FRUTA | MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOIDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) C/ TOMATE | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA        |                 |            |
| QUINTA-FEIRA                                | 9/out  | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE ARTESANAL* C/ QUEIJO / FRUTA      | ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE FATIADO (CORTES FINOS)       | IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA                                         |                 |            |
| SEXTA-FEIRA                                 | 10/out | SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ SALSICHA AO MOLHO       | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)                   | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA             |                 |            |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) |        |                                                                 |                                                                                 |                                                                   |                 |            |
| Faixa etária                                |        | Energia (Kcal)                                                  | Proteínas (g)                                                                   | Lipídeos (g)                                                      | Carboidrato (g) | Sódio (mg) |
| INTEGRAL                                    |        | 985,98                                                          | 36,87                                                                           | 32,02                                                             | 137,58          | 1200,53    |
| PARCIAL MANHÃ                               |        | 316,49                                                          | 16,06                                                                           | 15,02                                                             | 50,84           | 569,99     |
| PARCIAL TARDE                               |        | 332,31                                                          | 15,76                                                                           | 12,19                                                             | 59,59           | 492,57     |
| FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ. |        |                                                                 |                                                                                 |                                                                   |                 |            |

| SEMANA                                       |        | Desjejum                                                                                           |  | Almoço                                                                                                   |  | Lanche                                                                            |  |                 |  |            |  |
|----------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|--|------------|--|
| 2ª SEMANA                                    |        |                                                                                                    |  |                                                                                                          |  |                                                                                   |  |                 |  |            |  |
| SEGUNDA-FEIRA                                | 13/out | PONTO FACULTATIVO                                                                                  |  | PONTO FACULTATIVO                                                                                        |  | PONTO FACULTATIVO                                                                 |  |                 |  |            |  |
| TERÇA-FEIRA                                  | 14/out | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA - RP - REUNIÃO PEDAGOGICA                 |  | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) - RP - REUNIÃO PEDAGOGICA |  | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA RP - REUNIÃO PEDAGOGICA   |  |                 |  |            |  |
| QUARTA-FEIRA                                 | 15/out | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ REQUEIJÃO                                           |  | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENITA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)                  |  | SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA / FRUTA                   |  |                 |  |            |  |
| QUINTA-FEIRA                                 | 16/out | SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ FRANGO DESFIADO                                            |  | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)                                        |  | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA                          |  |                 |  |            |  |
| SEXTA-FEIRA                                  | 17/out | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA - RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES |  | ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES             |  | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ REQUEIJÃO RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES |  |                 |  |            |  |
|                                              |        | INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                                                        |  |                                                                                                          |  |                                                                                   |  |                 |  |            |  |
| Faixa etária                                 |        | Energia (Kcal)                                                                                     |  | Proteínas (g)                                                                                            |  | Lipídeos (g)                                                                      |  | Carboidrato (g) |  | Sódio (mg) |  |
| INTEGRAL                                     |        | 978,77                                                                                             |  | 32,83                                                                                                    |  | 33,24                                                                             |  | 130,35          |  | 1030,28    |  |
| PARCIAL MANHÃ                                |        | 343,37                                                                                             |  | 14,64                                                                                                    |  | 12,53                                                                             |  | 41,42           |  | 373,82     |  |
| PARCIAL TARDE                                |        | 346,98                                                                                             |  | 15,68                                                                                                    |  | 11,20                                                                             |  | 45,86           |  | 370,82     |  |
| 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 Zampetec

Liliana Sayuri KURIKI

1. PÃO DE LEITE ARTESANAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.

Nutricionista

2. PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

C/RN3 - 31.425

Nutricionista

C/RN3 57579

13/08



Zampet

Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

| SEMANA                                      |        | DATA                                                                      | Desjejum |                                                                         | Almoço |                                                                     | Lanche |                 |  |            |  |
|---------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|--|------------|--|
| SEGUNDA-FEIRA                               | 20/out | LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA                 |          | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)     |        | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ REQUEIJÃO           |        |                 |  |            |  |
| TERÇA-FEIRA                                 | 21/out | SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO                            |          | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)         |        | LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CENOURA SIMPLES                            |        |                 |  |            |  |
| QUARTA-FEIRA                                | 22/out | IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA                                                 |          | MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) |        | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO C/ QUEIJO       |        |                 |  |            |  |
| QUINTA-FEIRA                                | 23/out | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA                     |          | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)            |        | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA |        |                 |  |            |  |
| SEXTA-FEIRA                                 | 24/out | LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO |          | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)             |        | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA           |        |                 |  |            |  |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) |        |                                                                           |          |                                                                         |        |                                                                     |        |                 |  |            |  |
| Faixa etária                                |        | Energia (Kcal)                                                            |          | Proteínas (g)                                                           |        | Lipídeos (g)                                                        |        | Carboidrato (g) |  | Sódio (mg) |  |
| INTEGRAL                                    |        | 930,59                                                                    |          | 37,29                                                                   |        | 28,48                                                               |        | 131,28          |  | 1029,02    |  |
| PARCIAL MANHÃ                               |        | 282,01                                                                    |          | 14,61                                                                   |        | 7,61                                                                |        | 38,77           |  | 341,14     |  |
| PARCIAL TARDE                               |        | 284,79                                                                    |          | 13,07                                                                   |        | 7,73                                                                |        | 40,74           |  | 286,39     |  |
| FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MACAÃ/ BANANA. |        |                                                                           |          |                                                                         |        |                                                                     |        |                 |  |            |  |



## Educação Infantil de 0 a 06 meses



Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 12h 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 | 6/out                   | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
|           | TERÇA-FEIRA   | 7/out                   | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
|           | QUARTA-FEIRA  | 8/out                   | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
|           | QUINTA-FEIRA  | 9/out                   | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
|           | SEXTA-FEIRA   | 10/out                  | 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    | 457,24         | 10,12         | 23,92       | 50,60           | 349,60      | 5,06       | 524,40        | 101,20          |

| SEMANA    | DATA          | Desjejum   08h às 08h30 | Almoço   10h às 11h                                       | Lanche   13h às 13h30                                     | Jantar   15h às 16h                                       |
|-----------|---------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | 13/out                  | PONTO FACULTATIVO                                         | PONTO FACULTATIVO                                         | PONTO FACULTATIVO                                         |
|           | TERÇA-FEIRA   | 14/out                  | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA         | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA         | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA         |
|           | QUARTA-FEIRA  | 15/out                  | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1                                 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1                                 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1                                 |
|           | QUINTA-FEIRA  | 16/out                  | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1                                 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1                                 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1                                 |
|           | SEXTA-FEIRA   | 17/out                  | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES |

## 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    | 457,24         | 10,12         | 23,92       | 50,60           | 349,60      | 5,06       | 524,40        | 101,20          |

Aprovação: Departamento Nutrição Semect

Elaboração: Departamento Nutrição Zampetec

## INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

Lilian Xavier Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426Debyro O. Santand  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426





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          | 20/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| TERÇA-FEIRA            | 21/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| QUARTA-FEIRA           | 22/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| QUINTA-FEIRA           | 23/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| SEXTA-FEIRA            | 24/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| FAIXA ETÁRIA           |        |                           |                           |                           |                           |
| 4-6 meses              |        |                           |                           |                           |                           |
| Energia (kcal) 457,24  |        |                           |                           |                           |                           |
| Proteínas (g) 10,12    |        |                           |                           |                           |                           |
| Lípidios (g) 23,92     |        |                           |                           |                           |                           |
| Carboidrato (g) 50,60  |        |                           |                           |                           |                           |
| Cálcio (mg) 349,60     |        |                           |                           |                           |                           |
| Ferro (mg) 5,06        |        |                           |                           |                           |                           |
| Retinol (mcg) 524,40   |        |                           |                           |                           |                           |
| vitamina C (mg) 101,20 |        |                           |                           |                           |                           |
| SEMANA                 | DATA   | Desjejum   08h às 08h30   | Almoço   10h às 11h       | Lanche   13h às 13h30     | Jantar   15h às 16h       |
| SEGUNDA-FEIRA          | 27/out | PONTO FACULTATIVO         | PONTO FACULTATIVO         | PONTO FACULTATIVO         | PONTO FACULTATIVO         |
| TERÇA-FEIRA            | 28/out | PONTO FACULTATIVO         | PONTO FACULTATIVO         | PONTO FACULTATIVO         | PONTO FACULTATIVO         |
| QUARTA-FEIRA           | 29/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| QUINTA-FEIRA           | 30/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| SEXTA-FEIRA            | 31/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1 |
| FAIXA ETÁRIA           |        |                           |                           |                           |                           |
| 4-6 meses              |        |                           |                           |                           |                           |
| Energia (kcal) 457,24  |        |                           |                           |                           |                           |
| Proteínas (g) 10,12    |        |                           |                           |                           |                           |
| Lípidios (g) 23,92     |        |                           |                           |                           |                           |
| Carboidrato (g) 50,60  |        |                           |                           |                           |                           |
| Cálcio (mg) 349,60     |        |                           |                           |                           |                           |
| Ferro (mg) 5,06        |        |                           |                           |                           |                           |
| Retinol (mcg) 524,40   |        |                           |                           |                           |                           |
| vitamina C (mg) 101,20 |        |                           |                           |                           |                           |

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (\*Média Semanal)

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampetec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57579

12.09





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  | 6/out  | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)                                      | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)      |                     |
| TERÇA-FEIRA    | 7/out  | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | SOPA DE MACARRÃO C/ ERVILHA / CARNE CUBOS / CENOURA (CUBOS PEQUENOS)              |                     |
| QUARTA-FEIRA   | 8/out  | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)                    | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)    |                     |
| QUINTA-FEIRA   | 9/out  | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA COZIDA                          | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS)     |                     |
| SEXTA-FEIRA    | 10/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE CANJUIQUINHA C/ CARNE MOÍDA / TOMATE / COUVE                                          | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) |                     |
| Faixa etária   |        |                           | INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)                                                  |                                   |                                                                                   |                     |
| Energia (kcal) |        |                           | Proteínas (g)                                                                                 | Lipídeos (g)                      | Carboidrato (g)                                                                   | Cálcio (mg)         |
| 590,99         |        |                           | 26,70                                                                                         | 20,64                             | 74,60                                                                             | 354,71              |
| 6-12 meses     |        |                           | Ferro (mg)                                                                                    |                                   | Retinol (mcg)                                                                     | vitamina C (mg)     |
|                |        |                           | 7,52                                                                                          |                                   | 599,98                                                                            | 66,94               |

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇA

| SEMANA        | DATA   | Desjejum   08h às 08h30                                     | Almoço   10h às 11h                                                                                                            | Lanche   13h às 13h30                                               | Jantar   15h às 16h                                                                                     |
|---------------|--------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA-FEIRA | 13/out | PONTO FACULTATIVO                                           | PONTO FACULTATIVO                                                                                                              | PONTO FACULTATIVO                                                   | PONTO FACULTATIVO                                                                                       |
| TERÇA-FEIRA   | 14/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 - RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA         | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) - RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA                 | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA - RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA         | SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBORA (CUBOS PEQUENOS) - RP - REUNIÃO PEDAGÓGICA           |
| QUARTA-FEIRA  | 15/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2                                   | MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS)                                                            | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA                                   | PAPA SALGADA - VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ BATATA (CUBOS PEQUENOS) / ARROZ / FEIJÃO                    |
| QUINTA-FEIRA  | 16/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2                                   | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)                                            | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA                                   | CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)                                                 |
| SEXTA-FEIRA   | 17/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 - RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTA / FRANGO DESFIADO AO MOLHO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) - RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA - RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES | SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBORA (CUBOS PEQUENOS) - RPM - REUNIÃO DE PAIS E MESTRES |

|              |  |                |               |              |                 |             |            |               |                 |
|--------------|--|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| Faixa etária |  | Energia (kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidrato (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 6-12 meses   |  | 608,15         | 27,22         | 20,56        | 78,56           | 353,43      | 7,73       | 420,99        | 65,93           |

\*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 Zampitex

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 desfiada ou moída, legumes cozidos e amassados com garfo;
- Refeição: Adina de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 57529

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426





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



| SEMANA                                      |        | Desjejum   08h às 08h30   | Almoço   10h às 11h                                                                         | Lanche   13h às 13h30             | Jantar   15h às 16h                                                                             |             |            |               |                 |
|---------------------------------------------|--------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|---------------|-----------------|
| SEGUNDA-FEIRA                               | 20/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)               |             |            |               |                 |
| TERÇA-FEIRA                                 | 21/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)                          | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTE / CARNE MOÍDA AO MOLHO / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS) |             |            |               |                 |
| QUARTA-FEIRA                                | 22/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)                     | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)         |             |            |               |                 |
| QUINTA-FEIRA                                | 23/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)                                     | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)                    |             |            |               |                 |
| SEXTA-FEIRA                                 | 24/out | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)                | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)                   |             |            |               |                 |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) |        |                           |                                                                                             |                                   |                                                                                                 |             |            |               |                 |
| FAIXA ETÁRIA                                |        | Energia (Kcal)            | Proteínas (g)                                                                               | Lipídeos (g)                      | Carboidrato (g)                                                                                 | Calcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 6-12 meses                                  |        | 612,76                    | 27,36                                                                                       | 20,14                             | 80,51                                                                                           | 353,79      | 7,65       | 422,60        | 58,89           |
| FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇA.     |        |                           |                                                                                             |                                   |                                                                                                 |             |            |               |                 |

| SEMANA                                       | DATA           | Desjejum   08h às 08h30   | Almoço   10h às 11h                                                            | Lanche   13h às 13h30             | Jantar   15h às 16h                                                                  |            |               |                 |
|----------------------------------------------|----------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-----------------|
| SEGUNDA-FEIRA                                | 27/out         | PONTO FACULTATIVO         | PONTO FACULTATIVO                                                              | PONTO FACULTATIVO                 | PONTO FACULTATIVO                                                                    |            |               |                 |
| TERÇA-FEIRA                                  | 28/out         | PONTO FACULTATIVO         | PONTO FACULTATIVO                                                              | PONTO FACULTATIVO                 | PONTO FACULTATIVO                                                                    |            |               |                 |
| QUARTA-FEIRA                                 | 29/out         | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS)    |            |               |                 |
| QUINTA-FEIRA                                 | 30/out         | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)              | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) |            |               |                 |
| SEXTA-FEIRA                                  | 31/out         | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 | SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)        | FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA | SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / FRANGO DESFIADO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)             |            |               |                 |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal) |                |                           |                                                                                |                                   |                                                                                      |            |               |                 |
| Faixa etária                                 | Energia (kcal) | Proteínas (g)             | Lípidos (g)                                                                    | Carboidrato (g)                   | Calcio (mg)                                                                          | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | vitamina C (mg) |
| 6-12 meses                                   | 617,03         | 27,69                     | 20,80                                                                          | 79,78                             | 354,79                                                                               | 7,77       | 394,99        | 59,85           |
| FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.      |                |                           |                                                                                |                                   |                                                                                      |            |               |                 |

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti  
Elaboração: Departamento Nutrição Zampetec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES 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 casca 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 desfiada ou moída, legumes cozidos e amassados com garfo;  
4. Refeição: Adina 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; TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBÊS DE 6 A 12 MESES

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 1.196  
2023 07/07/9





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                                    | 6/out  | LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA                        | CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)                                | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE LEITE ARTESANAL * C/ OVO MEXIDO / FRUTA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)                               |
| TERÇA-FEIRA                                      | 7/out  | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO) | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ QUEIJO                         | SOPA DE MACARRÃO C/ ERVILHA / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)                  |
| QUARTA-FEIRA                                     | 8/out  | MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA                                        | SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)              | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ REQUEIJÃO              | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)                              |
| QUINTA-FEIRA                                     | 9/out  | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ REQUEIJÃO                  | ARROZ / FEIJÃO / STROGONOFF DE FRANGO / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)                 | CHÁ DE CAMOMILA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA                    | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / GELADINHO DE GOIABA |
| SEXTA-FEIRA                                      | 10/out | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA | SOPA DE CANJIQUEINHA C/ CARNE MOÍDA / TOMATE / COUVE                                    | SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇÃ E BANANA)                              | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)                             |
| 1ª SEMANA                                        |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               |                                                                                              |
| Faixa etária                                     |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               |                                                                                              |
|                                                  |        | Energia (Kcal)                                                            | Proteínas (g)                                                                           | Lípidos (g)                                                                   | Carboidrato (g)                                                                              |
|                                                  |        | 435,23                                                                    | 19,67                                                                                   | 15,38                                                                         | 54,55                                                                                        |
|                                                  |        | 404,52                                                                    | 18,73                                                                                   | 11,16                                                                         | 57,30                                                                                        |
|                                                  |        | 839,75                                                                    | 38,39                                                                                   | 26,53                                                                         | 111,85                                                                                       |
|                                                  |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               | 391,74                                                                                       |
|                                                  |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               | 5,33                                                                                         |
|                                                  |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               | 674,54                                                                                       |
|                                                  |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               | 26,28                                                                                        |
|                                                  |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               | 10,86                                                                                        |
|                                                  |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               | 17,42                                                                                        |
|                                                  |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               | 26,28                                                                                        |
| FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ |        |                                                                           |                                                                                         |                                                                               |                                                                                              |





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                                    | 20/out         | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO) | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE LEITE ARTESANAL COM REQUEIJÃO | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)                |            |               |                 |
| TERÇA-FEIRA                                      | 21/out         | MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / MAÇÃ                                        | MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO REFOGADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)                    | SUCO DE ACEROLA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ OVO MEXIDO              | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO / POLENTE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) |            |               |                 |
| QUARTA-FEIRA                                     | 22/out         | CHÁ ERVA CIDREIRA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA         | SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)          | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA    | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)          |            |               |                 |
| QUINTA-FEIRA                                     | 23/out         | VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA         | CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)                                 | LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA            | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)           |            |               |                 |
| SEXTA-FEIRA                                      | 24/out         | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA         | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)                          | SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇÃ E BANANA)                    | SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)     |            |               |                 |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)      |                |                                                                         |                                                                                         |                                                                     |                                                                                   |            |               |                 |
| FAIXA ETÁRIA                                     | Energia (Kcal) | Proteínas (g)                                                           | Lípidos (g)                                                                             | Carboidrato (g)                                                     | Cálcio (mg)                                                                       | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) |
| PARCIAL MANHÃ                                    | 405,66         | 17,42                                                                   | 13,76                                                                                   | 53,02                                                               | 178,57                                                                            | 2,39       | 162,57        | 7,11            |
| PARCIAL TARDE                                    | 383,10         | 18,80                                                                   | 10,57                                                                                   | 53,20                                                               | 176,37                                                                            | 2,93       | 142,78        | 32,60           |
| INTEGRAL                                         | 792,47         | 36,23                                                                   | 24,34                                                                                   | 107,13                                                              | 355,06                                                                            | 5,32       | 305,59        | 39,86           |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27/out         | PONTO FACULTATIVO                                                  | PONTO FACULTATIVO                                                             | PONTO FACULTATIVO                                                       | PONTO FACULTATIVO                                                                       |            |               |                 |
| TERÇA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 28/out         | PONTO FACULTATIVO                                                  | PONTO FACULTATIVO                                                             | PONTO FACULTATIVO                                                       | PONTO FACULTATIVO                                                                       |            |               |                 |
| QUARTA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 29/out         | MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / MAÇÃ                                   | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)     | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS)                      |            |               |                 |
| QUINTA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30/out         | CHÁ CAMOMILA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA          | ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)            | VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ REQUEIJÃO                  | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO) |            |               |                 |
| SEXTA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 31/out         | LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ REQUEIJÃO | SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) | SUCO DE MANGA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA                | SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / FRANGO COZIDO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)           |            |               |                 |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                                                    |                                                                               |                                                                         |                                                                                         |            |               |                 |
| Faixa etária                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia (Kcal) | Proteínas (g)                                                      | Lípidos (g)                                                                   | Carboidrato (g)                                                         | Cálcio (mg)                                                                             | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) |
| PARCIAL MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 387,42         | 16,70                                                              | 10,80                                                                         | 55,86                                                                   | 156,97                                                                                  | 2,93       | 89,01         | 9,21            |
| PARCIAL TARDE                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 482,95         | 21,19                                                              | 14,22                                                                         | 67,56                                                                   | 219,32                                                                                  | 2,90       | 122,18        | 7,95            |
| INTEGRAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 870,37         | 37,89                                                              | 25,01                                                                         | 123,42                                                                  | 376,29                                                                                  | 5,82       | 211,19        | 17,15           |
| 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 o safrão/produção. / **Frutas servidas de acordo com safrão e/ou maturação |                |                                                                    |                                                                               |                                                                         |                                                                                         |            |               |                 |

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zampitex

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de fórmula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo os que fazem uso de leite especial-dieta;
2. FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a FRUTA deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);
3. PÃO DE LEITE ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.
4. PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, fermento biológico, água.

Liliana SOUZA KURIKI  
Nutricionista  
CRM 3 - 31.426

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRM 3 57579





## CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 2025

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

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



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

| 1ª SEMANA                  | SEGUNDA-FEIRA                                                  | TERÇA-FEIRA                                                    | QUARTA-FEIRA                                                                    | QUINTA-FEIRA                                                              | SEXTA-FEIRA                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Manhã / Tarde / Vespertino | 6/out                                                          | 7/out                                                          | 8/out                                                                           | 9/out                                                                     | 10/out                                                                               |
|                            | ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ACELGA | SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MALUCA / FRUTA | MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) C/ TOMATE | ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE FATIADO (CORTES FINOS) | SUCO DE GOIABA / CACHORRO QUENTE (PÃO DE SAL ARTESANAL C/ SALSICHA AO MOLHO) / FRUTA |
|                            | INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                    |                                                                |                                                                                 |                                                                           |                                                                                      |
| Faixa etária               | Energia (Kcal)                                                 | Proteínas (g)                                                  | Lipídeos (g)                                                                    | Carboidrato (g)                                                           | Sódio (mg)                                                                           |
| 4 - 5 anos                 | 265,32                                                         | 11,71                                                          | 8,04                                                                            | 36,53                                                                     | 466,51                                                                               |
| 6 - 10 anos                | 297,83                                                         | 11,82                                                          | 8,38                                                                            | 43,78                                                                     | 467,40                                                                               |

| 1ª SEMANA               | SEGUNDA-FEIRA                                                  | TERÇA-FEIRA                                                                | QUARTA-FEIRA                                                                    | QUINTA-FEIRA                                                              | SEXTA-FEIRA                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Intermediário / Noturno | 6/out                                                          | 7/out                                                                      | 8/out                                                                           | 9/out                                                                     | 10/out                                                                               |
|                         | ARROZ / STROGONOFF DE FRANGO / BATATA SAUTE / SALADA DE ACELGA | ARROZ / FEIJÃO / CARNE DE PANELA (CARNE EM CUBOS C/ BATATA COZIDA) / FRUTA | MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) C/ TOMATE | ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE COUVE FATIADO (CORTES FINOS) | SUCO DE GOIABA / CACHORRO QUENTE (PÃO DE SAL ARTESANAL C/ SALSICHA AO MOLHO) / FRUTA |
|                         | INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                    |                                                                            |                                                                                 |                                                                           |                                                                                      |
| Faixa etária            | Energia (Kcal)                                                 | Proteínas (g)                                                              | Lipídeos (g)                                                                    | Carboidrato (g)                                                           | Sódio (mg)                                                                           |
| 4 - 5 anos              | 285,21                                                         | 12,93                                                                      | 8,96                                                                            | 38,20                                                                     | 432,89                                                                               |
| 6 - 10 anos             | 341,13                                                         | 15,34                                                                      | 9,43                                                                            | 48,73                                                                     | 458,72                                                                               |
| > 15 anos               | 416,33                                                         | 22,43                                                                      | 11,24                                                                           | 56,36                                                                     | 521,16                                                                               |

### FRUTAS DA SEMANA: BANANA / 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

1. PÃO DE LEITE ARTESANAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.

2. PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426





Soluções

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

## CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 2025

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

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

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

| 2ª SEMANA                                   | SEGUNDA-FEIRA     | TERÇA-FEIRA                                                                                                                | QUARTA-FEIRA                                                                                 | QUINTA-FEIRA                                                            | SEXTA-FEIRA                                                                                                   |
|---------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Manhã /<br>Tarde / Vespertino               | 13/out            | 14/out                                                                                                                     | 15/out                                                                                       | 16/out                                                                  | 17/out                                                                                                        |
|                                             | PONTO FACULTATIVO | LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL<br>ARTESANAL C/ REQUEIJÃO /<br>FRUTA - RP - REUNIÃO<br>PEDAGÓGICA                               | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS<br>AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE<br>REPOLHO (FATIAS FINAS) | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM<br>CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA<br>(CUBOS MÉDIOS) | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL<br>ARTESANAL C/ FRANGO DESFIADO<br>/ FRUTA - RPM - REUNIÃO DE PAIS<br>E MESTRES   |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) |                   |                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                         |                                                                                                               |
| Faixa etária                                | Energia (Kcal)    | Proteínas (g)                                                                                                              | Lípidos (g)                                                                                  | Carboidrato (g)                                                         | Sódio (mg)                                                                                                    |
| 4 - 5 anos                                  | 283,61            | 13,23                                                                                                                      | 6,47                                                                                         | 43,11                                                                   | 328,00                                                                                                        |
| 6 - 10 anos                                 | 311,78            | 15,63                                                                                                                      | 6,68                                                                                         | 49,16                                                                   | 328,33                                                                                                        |
| 2ª SEMANA                                   | SEGUNDA-FEIRA     | TERÇA-FEIRA                                                                                                                | QUARTA-FEIRA                                                                                 | QUINTA-FEIRA                                                            | SEXTA-FEIRA                                                                                                   |
| Intermediário / Noturno                     | 13/out            | 14/out                                                                                                                     | 15/out                                                                                       | 16/out                                                                  | 17/out                                                                                                        |
|                                             | PONTO FACULTATIVO | ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO<br>COM TOMATE E QUEIJO /<br>BATATA COZIDA (CUBOS<br>MÉDIOS) / FRUTA RP - REUNIÃO<br>PEDAGÓGICA | ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS<br>AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE<br>REPOLHO (FATIAS FINAS) | ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM<br>CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA<br>(CUBOS MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/<br>BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) /<br>FRUTA RPM - REUNIÃO DE PAIS E<br>MESTRES |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) |                   |                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                         |                                                                                                               |
| Faixa etária                                | Energia (Kcal)    | Proteínas (g)                                                                                                              | Lípidos (g)                                                                                  | Carboidrato (g)                                                         | Sódio (mg)                                                                                                    |
| 4 - 5 anos                                  | 270,52            | 13,98                                                                                                                      | 5,92                                                                                         | 40,32                                                                   | 296,76                                                                                                        |
| 6 - 10 anos                                 | 335,28            | 18,43                                                                                                                      | 7,11                                                                                         | 49,39                                                                   | 311,14                                                                                                        |
| > 15 anos                                   | 457,57            | 27,21                                                                                                                      | 10,12                                                                                        | 64,40                                                                   | 357,51                                                                                                        |
| FRUTAS DA SEMANA: BANANA / 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 Zampetec

1. PÃO DE LEITE ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.

2. PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Debora O. Santana  
Nutricionista

Liliana Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

17.09





## CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 2025

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

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

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



| 3ª SEMANA                     | SEGUNDA-FEIRA                                                             | TERÇA-FEIRA                                                                      | QUARTA-FEIRA                                                                  | QUINTA-FEIRA                                                       | SEXTA-FEIRA                                                           |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Manhã /<br>Tarde / Vespertino | 20/out                                                                    | 21/out                                                                           | 22/out                                                                        | 23/out                                                             | 24/out                                                                |
|                               | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/<br>TOMATE / SALADA DE REPOLHO<br>(FATIAS FINAS) | LEITE C/ CACAU EM PÓ / PÃO DE<br>LEITE ARTESANAL ARTESANAL<br>COM QUEIJO / FRUTA | MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO<br>EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA<br>(CUBOS MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA /<br>ABÓBORA COZIDA (CUBOS<br>MÉDIOS) | SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL<br>ARTESANAL C/ PERNIL DESFIADO /<br>FRUTA |
|                               | INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                               |                                                                                  |                                                                               |                                                                    | Sódio (mg)                                                            |
| Faixa etária                  | Energia (Kcal)                                                            | Proteínas (g)                                                                    | Lípidos (g)                                                                   | Carboidrato (g)                                                    |                                                                       |
| 4 - 5 anos                    | 255,13                                                                    | 13,01                                                                            | 6,43                                                                          | 36,30                                                              | 293,98                                                                |
| 6 - 10 anos                   | 309,99                                                                    | 14,68                                                                            | 6,38                                                                          | 48,47                                                              | 294,30                                                                |

| 3ª SEMANA                  | SEGUNDA-FEIRA                                                             | TERÇA-FEIRA                                                                   | QUARTA-FEIRA                                                                  | QUINTA-FEIRA                                                       | SEXTA-FEIRA                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Intermediário /<br>Noturno | 20/out                                                                    | 21/out                                                                        | 22/out                                                                        | 23/out                                                             | 24/out                                                                    |
|                            | ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/<br>TOMATE / SALADA DE REPOLHO<br>(FATIAS FINAS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA<br>C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS<br>MÉDIOS) / FRUTA | MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO<br>EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA<br>(CUBOS MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA /<br>ABÓBORA COZIDA (CUBOS<br>MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/<br>BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) /<br>FRUTA |
|                            | INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)                               |                                                                               |                                                                               |                                                                    | Sódio (mg)                                                                |
| Faixa etária               | Energia (Kcal)                                                            | Proteínas (g)                                                                 | Lípidos (g)                                                                   | Carboidrato (g)                                                    |                                                                           |
| 4 - 5 anos                 | 235,76                                                                    | 13,62                                                                         | 4,45                                                                          | 35,30                                                              | 261,57                                                                    |
| 6 - 10 anos                | 300,31                                                                    | 18,19                                                                         | 5,68                                                                          | 44,10                                                              | 270,24                                                                    |
| > 15 anos                  | 439,07                                                                    | 27,67                                                                         | 7,00                                                                          | 66,34                                                              | 287,49                                                                    |

### FRUTAS DA SEMANA: 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

1. PÃO DE LEITE ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.

2. PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Deborah O. Santana  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Liljan Jayur Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426





# CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

OUTUBRO/ 2025



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



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

| 4ª SEMANA                                   | SEGUNDA-FEIRA     | TERÇA-FEIRA       | QUARTA-FEIRA                                                               | QUINTA-FEIRA                                                   | SEXTA-FEIRA                                                    |
|---------------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Manhã /<br>Tarde / Vespertino               | 27/out            | 28/out            | 29/out                                                                     | 30/out                                                         | 31/out                                                         |
|                                             | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) | SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MOIDA / FRUTA   |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) |                   |                   |                                                                            |                                                                |                                                                |
| Faixa etária                                | Energia (Kcal)    | Proteínas (g)     | Lípidos (g)                                                                | Carboidrato (g)                                                | Sódio (mg)                                                     |
| 4 - 5 anos                                  | 253,02            | 11,79             | 4,81                                                                       |                                                                |                                                                |
| 6 - 10 anos                                 | 299,09            | 14,45             | 5,58                                                                       | 40,65                                                          | 303,53                                                         |
|                                             |                   |                   |                                                                            | 47,76                                                          | 317,11                                                         |
| 4ª SEMANA                                   | SEGUNDA-FEIRA     | TERÇA-FEIRA       | QUARTA-FEIRA                                                               | QUINTA-FEIRA                                                   | SEXTA-FEIRA                                                    |
| Intermediário /<br>Noturno                  | 27/out            | 28/out            | 29/out                                                                     | 30/out                                                         | 31/out                                                         |
|                                             | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) | ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) | ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) |                   |                   |                                                                            |                                                                |                                                                |
| Faixa etária                                | Energia (Kcal)    | Proteínas (g)     | Lípidos (g)                                                                | Carboidrato (g)                                                | Sódio (mg)                                                     |
| 4 - 5 anos                                  | 226,39            | 12,34             | 5,25                                                                       | 32,44                                                          | 298,39                                                         |
| 6 - 10 anos                                 | 319,08            | 16,94             | 6,39                                                                       | 48,46                                                          | 315,01                                                         |
| > 15 anos                                   | 394,88            | 22,83             | 7,34                                                                       | 59,37                                                          | 324,98                                                         |

## FRUTAS DA SEMANA: 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

1. PÃO DE LEITE ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, açúcar, sal, fermento biológico, água.
2. PÃO DE SAL ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Lilian Sayuri Kuriki  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426

Deborah D. Santana  
Nutricionista  
CRN3 - 31.426