



CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

DEZEMBRO/ 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
	1/dez	2/dez	3/dez	4/dez	5/dez
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO	LEITE COM CACAU EM PÓ (100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ FRANGO DESFIADO
Almoço	MACARRONADA C/ CARNE MÓIDA / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / SALADA DE PEPINO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	623,64	30,18	19,67	81,47	675,89

*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
14.11.25

Deborah P. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
14.11

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

DEZEMBRO/ 2025



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

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	8/dez	9/dez	10/dez	11/dez	12/dez
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CACAU EM PÓ / PÃO DE LEITE ARTESANAL COM QUEIJO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM OVO MEXIDO	LEITE COM CACAU EM PÓ (100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ PERNIL DESFIADO - RCA CONSELHO DE CLASSE
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / OVO C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) - RCA CONSELHO DE CLASSE

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	617,77	28,54	19,41	82,23	665,55

**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
14.11.25

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

DEZEMBRO/ 2025



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

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CACAU EM PÓ (100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA - RPM REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA - RP -REUNIÃO PEDAGOGICA	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL ARTESANAL COM OVO MEXIDO	LEITE COM CACAU EM PÓ (100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	RECESSO ESCOLAR
Almoço	MACARRONADA C/ CARNE MÓIDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) - RPM REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) - RP -REUNIÃO PEDAGOGICA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	611,38	25,98	21,13	79,31	717,89

**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
RN3 - 31.426
14.11.25

Deborah Santana
Nutricionista
RN3 57579
14.11

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

DEZEMBRO/ 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
	1/dez	2/dez	3/dez	4/dez	5/dez
Manhã / Tarde / Vespertino	MACARRONADA C/ CARNE MÓIDA / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	263,49	14,23	5,20	40,16	291,93
6 - 10 anos	306,95	17,46	5,84	46,14	304,83

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1/dez	2/dez	3/dez	4/dez	5/dez
Intermediário / Noturno	MACARRONADA C/ CARNE MÓIDA / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / SALADA DE PEPINO / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	273,80	15,83	5,45	40,35	217,76
6 - 10 anos	321,58	19,71	5,72	47,81	251,59
> 15 anos	450,79	29,46	8,25	64,69	330,52

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELANCIA

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

1.PAO 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.

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21.549

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579
14.11

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

DEZEMBRO/ 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 / Tarde / Vespertino	8/dez	9/dez	10/dez	11/dez	12/dez
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CACAU EM PÓ / PÃO DE LEITE ARTESANAL COM QUEIJO / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ PERNIL DESFIADO / FRUTA - RCA CONSELHO DE CLASSE
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	269,43	12,28	6,70	40,00	298,46
6 - 10 anos	296,82	14,80	6,81	46,60	305,92

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	8/dez	9/dez	10/dez	11/dez	12/dez
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA - RCA CONSELHO DE CLASSE
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	232,41	12,32	5,09	34,34	265,28
6 - 10 anos	304,15	16,89	5,87	45,95	272,33
> 15 anos	404,56	25,06	7,44	59,33	294,78

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 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.

Renata Ribeiro Caetano
Nutricionista
CRN3 21.549

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579
14.11

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

DEZEMBRO/ 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 / Tarde / Vespertino	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez
	MACARRONADA C/ CARNE MÓIDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) - RPM REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	LEITE C/ CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA / FRUTA - RP -REUNIÃO PEDAGOGICA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	251,89	10,81	7,93	34,31	332,40
6 - 10 anos	309,03	14,65	9,40	41,46	357,72

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez
	MACARRONADA C/ CARNE MÓIDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) - RPM REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA - RP -REUNIÃO PEDAGOGICA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	221,91	11,89	4,81	32,76	293,19
6 - 10 anos	290,23	16,67	6,36	41,59	321,60
> 15 anos	398,77	23,74	7,72	58,59	342,88

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 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
RN3 - 31.426
14.11.25

Deborah Santana
Nutricionista
RN3/57579
14.11



Educação Infantil de 0 a 06 meses



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

SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	2/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	3/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	4/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	5/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal) *								
Faixa etária	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	457,24	10,12	23,92	50,50	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	8/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	9/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	10/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	11/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	12/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	457,24	10,12	23,92	50,50	349,60	5,06	524,40	101,20
Aprovação: Departamento Nutrição Semecti				Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec				

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

Lilian Sapari Nutri
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.11.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579
14.11

CARDÁPIO CRECHE

DEZEMBRO/ 2025



Educação Infantil de 0 a 06 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	15/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
TERÇA-FEIRA	16/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
QUARTA-FEIRA	17/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
QUINTA-FEIRA	18/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
SEXTA-FEIRA	19/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	457,24	10,12	23,92	50,50	349,60	5,05	524,40	101,20

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	22/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
TERÇA-FEIRA	23/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
QUARTA-FEIRA	24/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
QUINTA-FEIRA	25/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
SEXTA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses								

Aprovação: Departamento Nutrição Semecid

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579
14.11



Educação Infantil de 6 a 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/dez	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	2/dez	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	3/dez	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	4/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO AO MOLHO / REPOLHO REFOGADO	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / PURE DE BATATA		
	SEXTA-FEIRA	5/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE CANIQUINHA C/ CARNE MOÍDA / TOMATE / COUVE	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	590,69	26,70	20,64	74,54	355,44	7,52	593,73	67,23
FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.								

2ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h		
	SEGUNDA-FEIRA	8/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ TOMATE / BATATA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAP SALGADA - VACA ATOLADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA (CUBOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	9/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA -	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	10/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	11/dez	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	12/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTA / FRANGO DESFIADO AO MOLHO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) - RCA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)		
	CONSELHO DE CLASSE							
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferr: (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	509,63	27,50	20,19	79,47	354,58	7,56	414,21	69,51
FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MACÃ.								

*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 Zamotec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas FRUTA, FRUTA E PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta);

2. FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas FRUTA, FRUTA E PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida sem semente e sem a casca.

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

4. Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou 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

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11.25

Debora C. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
14.11

CARDÁPIO CRECHE

DEZEMBRO/ 2025



Educação Infantil de 6 a 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	15/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS) - RPM REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	16/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) - RP -REUNIÃO PEDAGOGICA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALCADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	17/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTA / CARNE MOÍDA AO MOLHO / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)		
	QUINTA-FEIRA	18/dez	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	SEXTA-FEIRA	19/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteína: (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	616,79	27,36	20,22	81,35	353,08	7,51	425,74	59,24

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			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	TERÇA-FEIRA	23/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	QUARTA-FEIRA	24/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	QUINTA-FEIRA	25/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	SEXTA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses								
FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.								

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇA.

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecel

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistência de purê (papa de fruta);

2. FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: 1/2 unidade, cozida sem semente e sem a casca.

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

4. Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou 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
CRM 57579
14.11



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



1ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h		
	SEGUNDA-FEIRA	1/dez	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE ARTESANAL* C/ OVO MEXIDO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)		
	TERÇA-FEIRA	2/dez	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	SOFA DE MACARRÃO C/ ERVILHA / CARNE CUBOS / CENCURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	3/dez	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/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	4/dez	SUCO DE MANGA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO AO MOLHO / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	CHÁ DE CAMOMILA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/TOMATE / PURE DE BATATA		
	SEXTA-FEIRA	5/dez	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, MAÇA E BANANA)	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)		
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)							
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Re:inol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	415,84	18,75	14,00	53,71	182,29	2,44	527,51	13,12
PARCIAL TARDE	382,29	17,25	11,04	53,49	128,00	2,74	140,78	13,88
INT. GRAL	798,13	36,00	25,04	107,19	310,29	5,17	668,29	27,00
FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA, MAMÃO E MAÇA.								

2ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h		
	SEGUNDA-FEIRA	8/dez	LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO)	SUCO DE MANGA / PÃO DE LEITE ARTESANAL COM OVO MEXIDO	VACA ATOLADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA (CUBOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	9/dez	LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL COM MANTEIGA / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	10/dez	CHA DE HORTELÃ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS)	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	11/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)		
	SEXTA-FEIRA	12/dez	LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO AO MOLHO / POLENTA / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS) - RCA CONSELHO DE CLASSE	SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇA E BANANA)	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)		
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)							
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Re:inol (mcg)	Vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	487,97	21,01	15,47	66,18	235,87	2,90	171,70	20,71
PARCIAL TARDE	350,40	17,26	7,90	52,56	113,28	2,69	94,51	19,72
INTEGRAL	838,37	38,27	23,37	118,74	349,15	5,59	266,21	40,43
FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇA.								

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de 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.

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57578
14.11



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

3ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h				
	SEGUNDA-FEIRA	15/dez	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) - RPM REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	LEITE C/ CACAU EM PÓ (100 %) / PÃO DE LEITE ARTESANAL COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)				
	TERÇA-FEIRA	16/dez	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO REFOGADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) - RP - REUNIÃO PEDAGOGICA	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)				
	QUARTA-FEIRA	17/dez	CHÁ ERVA CIDREIRA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ OVO MEXIDO / 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 / CARNE MOÍDA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)				
	QUINTA-FEIRA	18/dez	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	19/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)										
FAIXA ETÁRIA		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Reinol (mcg)	vitamina C (mg)	
PARCIAL MANHÃ		414,67	17,51	12,99	56,93	172,08	2,37	168,83	26,56	
PARCIAL TARDE		433,64	20,67	12,26	60,15	211,12	3,19	169,56	34,14	
INTEGRAL		848,31	38,18	25,25	117,08	384,20	5,56	338,39	60,70	
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			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	TERÇA-FEIRA	23/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	QUARTA-FEIRA	24/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	QUINTA-FEIRA	25/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
	SEXTA-FEIRA	26/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Re zinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHA								
PARCIAL TARDE								
INTEGRAL								
FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, MELANCIA, BANANA.								

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semeeti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de 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.

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11.25

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 37079
14.11

CARDÁPIO INTEGRAL

DEZEN BRO/ 2025



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

Período Integral - 8h às 17h



1ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
	SEGUNDA-FEIRA	1/dez	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	MACARRONADA C/ CARNE MÓIDA / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE ACEROLA / PÃO SAL C/ CARNE MALUCA	
	TERÇA-FEIRA	2/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO (CACAU EM PÓ) / FRUTA	
	QUARTA-FEIRA	3/dez	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO	
	QUINTA-FEIRA	4/dez	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE ARTESANAL* C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	
	SEXTA-FEIRA	5/dez	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / SALADA DE PEPINO	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL		1029,44	41,95	35,12	140,89	1066,42
PARCIAL MANHÃ		314,23	13,90	13,47	54,23	339,46
PARCIAL TARDE		369,40	13,79	13,08	62,32	424,82
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.						

2ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
	SEGUNDA-FEIRA	8/dez	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA
	TERÇA-FEIRA	9/dez	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	10/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA
	QUINTA-FEIRA	11/dez	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ FRANGO DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA
	SEXTA-FEIRA	12/dez	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) - RCA CONSELHO DE CLASSE	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA
	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)				
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	957,61	30,90	35,15	127,04	1009,39
PARCIAL MANHÃ	332,39	13,53	10,82	42,80	340,43
PARCIAL TARDE	321,21	14,51	10,04	43,21	350,04
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

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11.25

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 C. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11.25

CARDÁPIO INTEGRAL

DEZEMBRO/ 2025



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



Período Integral - 8h às 17h

3ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
	SEGUNDA-FEIRA	15/dez	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	MACARRONADA C/ CARNE MÓIDA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) - RPM REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CENCURA SIMPLES
	TERÇA-FEIRA	16/dez	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) - RP REUNIÃO PEDAGOGICA	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	17/dez	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO C/ QUEIJO
	QUINTA-FEIRA	18/dez	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE COM CACAU EM PÓ / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA
	SEXTA-FEIRA	19/dez	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	955,45	37,06	35,11	127,31	1079,52
PARCIAL MANHA	278,40	13,76	5,77	42,83	328,10
PARCIAL TARDE	310,37	14,79	9,46	41,52	350,80

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MACÃ / BANANA.

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/set	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	TERÇA-FEIRA	23/set	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	QUARTA-FEIRA	24/set	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	QUINTA-FEIRA	25/set	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	SEXTA-FEIRA	26/set	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL					
PARCIAL MANHA					
PARCIAL TARDE					

FRUTAS DA SEMANA:

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11.25

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 D. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.11.25

Itaquaquetuba, 24 de novembro de 2025.

Comunicado nº 334/ Semecti/2025

Destinatários: Unidades Escolares do Sistema Público Municipal de Ensino

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

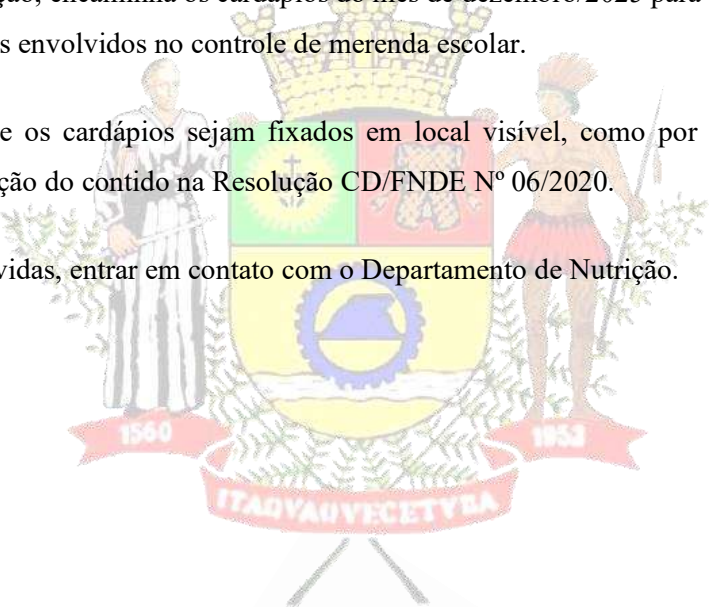
Senhor (a) Diretor (a),

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

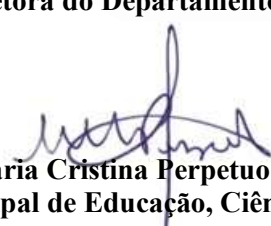
Orientamos que os cardápios sejam fixados em local visível, como por exemplo mural de avisos, cumprindo a determinação do contido na Resolução CD/FNDE Nº 06/2020.

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