

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

NOVEMBRO/ 2025



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

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	3/nov	4/nov	5/nov	6/nov	7/nov
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MOÍDA (AVALIAÇÃO SOMATIVA)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO (AVALIAÇÃO SOMATIVA)	LEITE COM CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA
Almoço	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA / SALADA DE PEPINO (RODELAS) (AVALIAÇÃO SOMATIVA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA (AVALIAÇÃO SOMATIVA)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	581,69	25,94	19,30	76,05	736,13
*1Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *3Frutas 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 - 57579
15.10

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
16.10.25

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

NOVEMBRO/ 2025



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

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CACAU EM PÓ 100% / 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 QUEIJO	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ FRANGO DESLIADO
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	616,09	29,60	20,01	79,40	728,70
*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.

Deborah A. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
15.10

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
16.10.25

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

NOVEMBRO/ 2025



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

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



| Período Intermediário - 11h às 15h |

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	620,11	28,96	21,23	78,31	674,48
*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.

Deborah A. Santana
Nutricionista
CRN3 57679
15.10

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
16.10.25

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

NOVEMBRO/ 2025



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

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



Período Intermediário - 11h às 15h |

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL COM OVO MEXIDO	LEITE COM CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MOIDA
Almoço	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	615,16	28,17	20,45	79,60	697,63

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

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição /Zamptec

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
16.10.25

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.426
12.10

CARDÁPIO INTEGRAL

NOVEMBRO/ 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	3/nov	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL COM OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS)	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MOÍDA	
	TERÇA-FEIRA	4/nov	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	
	QUARTA-FEIRA	5/nov	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO (CACAU EM PO 100%)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	
	QUINTA-FEIRA	6/nov	VITAMINA DE CHOCOLATE CREMOSO (LEITE C/ BANANA E CACAU EM PÓ 100%) / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE MANGA / TORTA DE FRANGO	
	SEXTA-FEIRA	7/nov	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL		981,15	40,76	33,75	128,59	1072,10
PARCIAL MANHA		343,57	17,54	9,15	43,08	479,68
PARCIAL TARDE		348,50	15,34	13,11	42,29	455,45
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANÃ / MAÇÃ.						

2ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche	
	SEGUNDA-FEIRA	10/nov	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	
	TERÇA-FEIRA	11/nov	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA	
	QUARTA-FEIRA	12/nov	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA	
	QUINTA-FEIRA	13/nov	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ FRANGO DESFIADO	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	
	SEXTA-FEIRA	14/nov	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO / FRUTA	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)						
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL		965,12	46,83	31,26	124,11	1117,30
PARCIAL MANHA		366,59	17,36	11,52	36,04	372,06
PARCIAL TARDE		315,34	16,59	10,61	37,94	379,24
FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MELÃO.						

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

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.

3. BOLO DE CENOURA (INGREDIENTES): Farinha de trigo, açúcar, óleo de soja, ovo, cenoura e fermento químico em pó. / BOLO DE CHOCOLATE (INGREDIENTES): Farinha de trigo, açúcar, óleo de soja, ovo, chocolate, leite integral e fermento químico em pó.

4. TORTA DE FRANGO (INGREDIENTES): Massa: Farinha de trigo, óleo de soja, ovo, leite, fermento químico em pó, sal. Recheio: Frango, cenoura, abobrinha, óleo de soja, cebola, alho triturado, sal e salsa. / TORTA DE CARNE MOÍDA (INGREDIENTES): Massa: Farinha de trigo, óleo de soja, ovo, leite, fermento químico em pó, sal. Recheio: Carne moída, cenoura, abobrinha, óleo de soja, cebola, alho triturado, sal e salsa.

Liliana Sayuri Kuriti
Nutricionista
CRN3 - 31.428
16/10/24

Debora D. Santana
Nutricionista
CRN3 67579 15.10

CARDÁPIO INTEGRAL

NOVEMBRO/ 2025



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



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA		DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	17/nov	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO
	TERÇA-FEIRA	18/nov	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CENOURA SIMPLES / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	19/nov	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO C/ QUEIJO
	QUINTA-FEIRA	20/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	SEXTA-FEIRA	21/nov	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	961,82	39,32	29,63	134,48	1039,52
PARCIAL MANHA	265,80	17,69	5,48	37,65	273,98
PARCIAL TARDE	348,70	15,16	7,05	47,64	304,28

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MAÇÃ.

4ª SEMANA	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
	SEGUNDA-FEIRA	24/nov	LEITE COM CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MOÍDA
	TERÇA-FEIRA	25/nov	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	26/nov	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA
	QUINTA-FEIRA	27/nov	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA
	SEXTA-FEIRA	28/nov	LEITE C/ CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CACAU EM PO 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	942,15	38,03	32,15	1060,08	1060,08
PARCIAL MANHA	323,46	16,23	9,84	39,68	352,43
PARCIAL TARDE	315,26	13,96	9,21	39,03	348,35

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

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579
16.10.25

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
16.10.25

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.

3. BOLO DE CENOURA (INGREDIENTES): Farinha de trigo, açúcar, óleo de soja, ovo, cenoura e fermento químico em pó. / BOLO DE CHOCOLATE (INGREDIENTES): Farinha de trigo, açúcar, óleo de soja, ovo, chocolate, leite integral e fermento químico em pó.

4. TORTA DE FRANGO (INGREDIENTES): Massa: Farinha de trigo, óleo de soja, ovo, leite, fermento químico em pó, sal. Recheio: Frango, cenoura, abobrinha, óleo de soja, cebola, alho triturado, sal e salsa. / TORTA DE CARNE MOÍDA (INGREDIENTES): Massa: Farinha de trigo, óleo de soja, ovo, leite, fermento químico em pó, sal. Recheio: Carne moída, cenoura, abobrinha, óleo de soja, cebola, alho triturado, sal e salsa.

CARDÁPIO CRECHE

NOVEMBRO/ 2025



Educação Infantil de 0 a 06 meses



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

SEMANA		DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	3/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	4/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	5/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	6/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	7/nov	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)	Lípídeos (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	10/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	TERÇA-FEIRA	11/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUARTA-FEIRA	12/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	QUINTA-FEIRA	13/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
	SEXTA-FEIRA	14/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	457,24	10,12	23,92	50,60	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 Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
16.10.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579
15.10



Educação Infantil de 0 a 06 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	17/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	18/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	19/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	20/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	SEXTA-FEIRA	21/nov	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

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
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	24/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	25/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	26/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	27/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	28/nov	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

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 Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
16.10.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 57579
15.10



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	3/nov	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	4/nov	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	5/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	6/nov	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 MOÍDA / PURE DE BATATA		
	SEXTA-FEIRA	7/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE CANJIQUINHA 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)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	597,80	26,68	20,66	76,29	353,96	7,58	924,50	64,15

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	10/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	11/nov	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	12/nov	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	13/nov	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	14/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTA / FRANGO DESFIADO AO MOLHO / CHCUHU (CUBOS PEQUENOS)		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	625,40	27,34	20,89	82,02	352,49	7,80	413,80	58,55

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição ZampTec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

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

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

3. Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moídas, 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
16.10.25

Deborah D. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
15.10

CARDÁPIO CRECHE

NOVEMBRO/ 2025



Educação Infantil de 6 a 12 meses

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



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	17/nov	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	18/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTA / CARNE MOÍDA AO MOLHO / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)		
	QUARTA-FEIRA	19/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	20/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO		
	SEXTA-FEIRA	21/nov	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	608,06	27,91	20,47	78,05	356,15	7,70	411,93	60,23

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, 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	24/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	25/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	26/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	27/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA (CUBOS PEQUENOS)		
	SEXTA-FEIRA	28/nov	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (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)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	615,86	27,51	20,42	80,50	354,09	7,72	432,61	60,44

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertadas da seguinte forma: $\frac{1}{2}$ 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: $\frac{1}{2}$ unidade, cozida sem semente e sem a casca.
3. Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moidas, legumes cozidos e amassados com garfo;
4. Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moidas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução; **TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBÊS DE 6 A 12 MESES**

Deborah Santana
Nutricionista
CRN 3 57579
15.10

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN 3 - 34426
16.10.25



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	3/nov	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 / CARNE MOIDA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)			
	TERÇA-FEIRA	4/nov	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	5/nov	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
	QUINTA-FEIRA	6/nov	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ OVO MEXIDO / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	CHÁ CLARO / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS)			
	SEXTA-FEIRA	7/nov	LEITE C/ CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	SOPA DE CANJQUINHA C/ CARNE MOÍDA / TOMATE / COUVE	SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇÃ E BANANA)	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)									
Faixa etária		Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHA		410,63	18,56	13,99	52,63	183,82	2,49	562,67	71,54
PARCIAL TARDE		380,13	17,02	11,22	52,76	133,85	2,73	162,68	16,77
INTEGRAL		790,76	35,58	25,21	105,39	317,68	5,21	725,34	88,32
FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, 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	10/nov	LEITE C/ CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)		
	TERÇA-FEIRA	11/nov	LEITE C/ CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE ARTESANAL COM OVO MEXIDO	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	12/nov	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS)	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ BATATA / ARROZ / FEIJÃO)		
	QUINTA-FEIRA	13/nov	CHA CLARO / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL ARTESANAL COM CARNE MOÍDA / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)		
	SEXTA-FEIRA	14/nov	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ OVO MEXIDO	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)	SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇÃ E BANANA)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO AO MOLHO / POLENTA / CHUCHU REFOGADO (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 MANHA	452,38	19,61	14,94	59,86	166,83	3,08	163,58	14,70
PARCIAL TARDE	409,17	19,91	11,28	56,99	147,76	3,21	120,18	20,58
INTEGRAL	861,55	39,53	26,23	116,85	314,59	6,29	283,76	35,28
FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.								

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de formula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo 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 ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
16.10.25

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
15.10



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	17/nov	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 QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
	TERÇA-FEIRA	18/nov	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO REFOGADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ OVO MEXIDO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)			
	QUARTA-FEIRA	19/nov	CHÁ CLARO / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL COM CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)			
	QUINTA-FEIRA	20/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO			
	SEXTA-FEIRA	21/nov	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
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		465,77	19,97	14,14	64,65	153,58	2,56	121,62	8,30
PARCIAL TARDE		435,76	24,96	10,81	59,65	200,30	3,54	161,85	19,34
INTEGRAL		901,53	44,93	24,96	124,30	353,88	6,10	283,48	27,63
FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MACÃ.									

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

4ª SEMANA

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
SEGUNDA-FEIRA	24/nov	LEITE C/ CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)			
TERÇA-FEIRA	25/nov	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ / 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)	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)			
QUARTA-FEIRA	26/nov	SUCO DE MANGA / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ CARNE MOÍDA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO/ ABÓBORA 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	27/nov	CHÁ CLARO / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO)			
SEXTA-FEIRA	28/nov	LEITE C/ CACAU EM PÓ 100% / PÃO DE LEITE ARTESANAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	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	440,22	19,93	13,17	60,50	174,12	3,17	151,42	7,42
PARCIAL TARDE	409,30	18,69	11,84	56,99	143,37	2,66	135,56	17,70
INTEGRAL	849,52	38,62	25,01	117,48	317,48	5,83	286,98	25,12

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, MELANCIA, BANANA / MAÇÃ.

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de formula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo 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 ARTESANAL (INGREDIENTES): Farinha de trigo, óleo de soja, melhorador, sal, fermento biológico, água.

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
16.10.25

Debora D. Santana
Nutricionista
CRN3 - 37879
15.10

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

NOVEMBRO/ 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 Inrmediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	3/nov	4/nov	5/nov	6/nov	7/nov
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS)	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA (AVALIAÇÃO SOMATIVA)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ OVO MEXIDO / FRUTA (AVALIAÇÃO SOMATIVA)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	279,29	11,68	7,79	40,61	427,38
6 - 10 anos	330,98	14,26	9,07	48,07	451,55

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	3/nov	4/nov	5/nov	6/nov	7/nov
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA (AVALIAÇÃO SOMATIVA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA (AVALIAÇÃO SOMATIVA)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	265,91	13,08	7,37	36,81	317,22
6 - 10 anos	338,36	17,41	9,04	46,84	344,42
> 15 anos	475,89	25,75	12,69	64,68	399,93

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MAÇÃ

*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. 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
16.10.25

Deborah A. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
15.10

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

NOVEMBRO/ 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 Inrremediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	291,19	12,48	8,72	40,69	340,51
6 - 10 anos	329,89	15,02	9,21	46,72	350,67

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)					
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	262,98	14,03	6,07	38,06	304,38
6 - 10 anos	328,61	18,49	7,27	47,31	322,19
> 15 anos	410,81	25,14	9,01	57,29	338,97

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELANCIA

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

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
16.10.25

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
15.10

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

NOVEMBRO/ 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
	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CACAU 100% / PÃO DE LEITE ARTESANAL COM QUEIJO / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	262,57	13,44	7,69	34,91	308,38
6 - 10 anos	296,94	16,27	7,52	41,04	317,37

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS / SALADA DE CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	219,74	13,49	4,10	32,23	262,68
6 - 10 anos	285,34	18,00	5,47	41,01	271,83
> 15 anos	374,38	25,79	6,81	52,47	289,29

FRUTAS DA SEMANA: MAÇÃ

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

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

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
16.10.25

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579
15.10

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

NOVEMBRO/ 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
	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
Manhã / Tarde / Vespertino	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ 100% / PÃO DE SAL ARTESANAL COM MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL ARTESANAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	276,18	11,60	8,31	38,76	377,69
6 - 10 anos	316,86	14,05	9,14	44,59	394,10

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
Intermediário / Noturno	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	240,10	13,31	6,15	32,88	293,58
6 - 10 anos	302,99	17,57	7,37	41,60	308,27
> 15 anos	395,21	24,79	9,72	52,14	333,15

FRUTAS DA SEMANA: 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. / **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
16.10.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 37678
15.10

Itaquaquetuba, 22 de outubro de 2025.

COMUNICADO Nº 305Semecti/2025

Destinatários: Unidades Escolares do Sistema Público Municipal de Ensino

Assunto: Cardápios do mês de Novembro/2025.

Senhor (a) Diretor (a),

A Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação por meio do Departamento de Nutrição, encaminha os cardápios do mês de Novembro/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 no mural de avisos, cumprindo a determinação do contido na Resolução CD/FNDE Nº 06/2020.

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

Atenciosamente,



JANE MOURA SANTOS
Diretora do Departamento de Nutrição



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