SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

SEMEC

Cardápio Infantil (06 a 12 meses) mês de Novembro / 2025					
1º SEMANA					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	03	**04**	**05**	**06**	**07**
Desjejum 08h00 – 08h20	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**
Almoço 09h30 – 10h00	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Beterraba	Papinha Salgada Amassada: Frango Desfiado bem Cozido e em pedaços **pequenos** Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Cenoura	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Beterraba	Papinha Salgada Amassada: Frango Desfiado bem Cozido e em pedaços **pequenos** Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Cenoura	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Beterraba
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Papinha de Mamão Amassada	Papinha de Banana Amassada	Papinha de Mamão Amassada	Papinha de Banana Amassada	Papinha de Mamão Amassada
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Fubá c/ Carne
2º SEMANA					
	10	**11**	**12**	**13**	**14**
Desjejum 08h00 – 08h20	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**
Almoço 09h30 – 10h00	Papinha Salgada Amassada: Frango Desfiado bem Cozido e em pedaços **pequenos** Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Beterraba	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Cenoura	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Cenoura	Papinha Salgada Amassada: Frango Desfiado bem Cozido e em pedaços **pequenos** Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Beterraba	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Cenoura
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Papinha de Pera Raspada	Papinha de Banana Amassada	Papinha de Pera Raspada	Papinha de Banana Amassada	Papinha de Pera Raspada
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)
3º SEMANA					
	17	**18**	**19**	**20**	**21**
Desjejum 08h00 – 08h20	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	*Feriado*	*Ponto Facultativo*
Almoço 09h30 – 10h00	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Beterraba	Papinha Salgada Amassada: Frango Desfiado bem Cozido e em pedaços **pequenos** Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Cenoura	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Beterraba	*Feriado*	*Ponto Facultativo*
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Papinha de Maçã Raspada	Papinha de Banana Amassada	Papinha de Maçã Raspada	*Feriado*	*Ponto Facultativo*

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	*Feriado*	*Ponto Facultativo*
4º SEMANA					
	24	**25**	**26**	**27**	**28**
Desjejum 08h00 – 08h20	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**	Leite **sem adoçar**
Almoço 09h30 – 10h00	Papinha Salgada Amassada: Frango Desfiado bem Cozido e em pedaços **pequenos** Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Abobrinha	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Cenoura	Papinha Salgada Amassada: Frango Desfiado bem Cozido e em pedaços **pequenos** Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Abobrinha	Papinha Salgada Amassada: Carne Moída bem Cozida Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Cenoura	Papinha Salgada Amassada: Frango Desfiado bem Cozido e em pedaços **pequenos** Arroz Papa e/ou Batata Cozida ou Mandioca Cozida Caldo d/ Feijão Purê de Abobrinha
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Melancia picadinha	Papinha de Banana Amassada	Melancia picadinha	Papinha de Banana Amassada	Melancia picadinha
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)

TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 1º SEMANA									
Energia (kcal): 483,90									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
61 g	50 %	26 g	22 %	15 g	28 %	195,19	2,40	175,48	26,13
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2º SEMANA									
Energia (kcal): 485,81									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
61 g	50 %	26 g	22 %	15 g	28 %	191,20	2,37	156,76	7,96
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3º SEMANA									
Energia (kcal): 294,24									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
37 g	30 %	16 g	13 %	9 g	17 %	113,23	1,47	87,03	4,53
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4º SEMANA									
Energia (kcal): 472,69									
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Vit A**	**Vit C**
60 g	50 %	26 g	22 %	14 g	27 %	190,30	2,14	164,87	8,53

SUBSTITUIÇÕES PARA CASOS DE PATOLOGIAS ALIMENTARES	
Alergia ao Ovo	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz
Doença celíaca **Sensibilidade ao glúten**	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz
Intolerância a Lactose	Refeições c/ Leite Integral → Substituído por Leite s/ Lactose ou Leite de Soja

As frutas, verduras e legumes poderão ser substituídos por outros alimentos do mesmo grupo e com valor nutricional equivalente, respeitando a sazonalidade dos alimentos e disponibilidade da agricultura familiar, conforme preconizado pela legislação vigente (Lei nº 11.947/2009 e Resolução FNDE nº 06/2020, ou outra que venha a substituí-las).

Carla Sorgi de O. Silva
NUTRICIONISTA
CRN - 69358