

**CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR**

CARDÁPIO 23 A 27 DE MAIO DE 2022 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 1 REFEIÇÃO

Segunda-feira 23/05/2022	Terça-feira 24/05/2022	Quarta-feira 25/05/2022	Quinta-feira 26/05/2022	Sexta-feira 27/05/2022
Polenta com carne Frango em cubo  Salada de beterraba  Maçã	Arroz integral + Feijão,  Carne em cubo com inhame  Salada de Repolho,  Melão	Arroz + Feijão  Ovo cozido  Salada de Alface  Abacaxi	Arroz + Feijão  Sobrecoxa assada  Salada de Acelga  Melância	Sopa de Macarrão carne em pedaços cenoura, chuchu e mandioquinha  Mamão

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Pré-escola (4-5 anos)	270,58	11	8	40
Fundamental I (6-10 anos)	308,49	12	9	47
Fundamental II (11-15 anos)	411,16	17	10	65

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

**CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA**

**CARDÁPIO 23 A 27 DE MAIO DE 2022 BERÇÁRIO II E**

**MATERNAL (1 a 3 anos) 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida**

Refeição	Segunda-feira 23/05/2022	Terça-feira 24/05/2022	Quarta-feira 25/05/2022	Quinta-feira 26/05/2022	Sexta-feira 27/05/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com Cacau	Melão Leite	Mingau de Aveia com banana amassada misturado	Torta de cenoura com repolho Leite batido com Beterraba e banana	Goiaba Leite com Cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Polenta com carne Frango em cubo Salada de beterraba Maçã	Arroz integral + Feijão, Carne moída com inhame Salada de chuchu, Mexerica	Arroz + Feijão Ovo cozido Salada de Alface Abacaxi	Arroz + Feijão Sobrecoca assada Salada de Brócolis Laranja	Sopa de Macarrão carne, cenoura, chuchu e mandioquinha Mamão
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Pera	Bolo de Laranja Leite	Melancia	Banana	Pão de Leite Leite com cacau
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz, Feijão, Carne moída ao molho Salada de repolho	Macarronada -com molho de frango Salada de pepino	Arroz, Feijão, Sobrecoca cozida com tomate Salada de Beterraba	Sopa de ervilha com carne macarrão espinafre e abóbora moranga	Arroz + Feijão Carne moída e espinafre salada de tomate

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e



**Secretaria de Educação, Cultura e Turismo**  
**Departamento de Educação**

Av. Prefeito Valdério Prisco, 193 - Centro

sec@ribeiraopires.sp.gov.br

Telefone: (11) 4828-9600

substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

#### Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário II e Maternal (1-3 anos)	576,45	25	16	84	209,79	3,65	260,93	61,32

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO

**CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA**

CARDÁPIO 23 A 27 DE MAIO DE 2022 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 23/05/2022	Terça-feira 24/05/2022	Quarta-feira 25/05/2022	Quinta-feira 26/05/2022	Sexta-feira 27/05/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Polenta com carne Frango em cubo  beterraba  Maçã	Papa de arroz + Feijão,  Carne moída com inhame e Tomate,  Mexica	Papa de arroz + Feijão Ovo cozido  Abobrinha refogada  Abacaxi	Papa de arroz + Feijão  Sobrecoxa assada  Brócolis  Laranja	Sopa de Macarrão carne, cenoura, chuchu e mandioquinha  Mamão
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz, Feijão,  Carne moída ao molho  repolho refogado	Macarronada com molho de frango	Papa de arroz, Feijão,  Sobrecoxa cozida com tomate  Beterraba	Sopa de ervilha com carne macarrão espinafre e abóbora brasileira	Papa de arroz + Feijão carne moída espinafre tomate

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário I (7-11 meses)	520	20	18	69	381,71	5,61	341,07	84,11

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

### **Pão de Leite**

4 Ovos

4 colheres de leite em pó

1 pitada de sal

### **Preparo**

Bater as claras em neve com a pitada de sal, depois de bem firmes, adicione as gemas uma a uma e bater bem, desligue a batedeira e com o fouet incorpore o leite em pó delicadamente, asse em forno médio.