

**CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR**

CARDÁPIO 21 À 25 DE MARÇO DE 2022 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 1 REFEIÇÃO

Segunda-feira 21/03/2022	Terça-feira 22/03/2022	Quarta-feira 23/03/2022	Quinta-feira 24/03/2022	Sexta-feira 25/03/2022
Macarrão com molho Sobrecoxa assada salada de repolho Maçã	Arroz, Feijão, Frango, abóbora, salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão, Omelete com espinafre, Salada de alface Mamão	Arroz, Feijão preto, Peixe com batata Salada de Chuchu Banana	Bolinho Leite com achocolatado Melão

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. **Quem estiver com estoque de arroz integral pode utilizar alternando com o branco**

Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Pré-escola (4-5 anos)	327	11	7	55
Fundamental I (6-10 anos)	385	13	8	66
Fundamental II (11-15 anos)	518	18	11	88

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

**CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA**

CARDÁPIO 21 À 25 DE MARÇO DE 2022 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 21/03/2022	Terça-feira 22/03/2022	Quarta-feira 23/03/2022	Quinta-feira 24/03/2022	Sexta-feira 25/03/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Bolo de banana Leite	Torta de acelga Leite com cacau	Mingau de aveia	Pão de fubá Leite
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com molho e sobrecoxa assada salada de repolho Maçã	Arroz, Feijão, Frango, abóbora, salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão, Omelete com espinafre, Salada de alface Mamão	Arroz + Feijão preto Peixe com batata salada de chuchu Banana	Arroz + Feijão Almôndegas caseiras ao molho Salada de Acelga Melão
IANCHE DA TARDE 13:00 ÀS 14:00	Pêra	Maçã	Banana	Mamão	Goiaba
JANTAR 16:00 ÀS 17:00	Arroz, Feijão, carne moída, repolho refogado	Arroz, Lentilha, frango, salada de acelga	Macarrão com carne moída Salada de chuchu	Arroz, feijão, ovo cozido salada de brócolis	Canja ( arroz, frango, abóbora, vagem e espinafre)

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. **Quem estiver com estoque de arroz integral pode utilizar alternando com o branco**



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

Av. Prefeito Valdério Prisco, 193 - Centro

sec@ribeiraopires.sp.gov.br

Telefone: (11) 4828-9600

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)	684	29	20	98	275	3,75	267	50

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar.

ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO

**CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA**

CARDÁPIO 21 À 25 DE MARÇO DE 2022 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 21/03/2022	Terça-feira 22/03/2022	Quarta-feira 23/03/2022	Quinta-feira 24/03/2022	Sexta-feira 25/03/2022
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	Macarrão com molho e sobrecoxa cozida  Maçã	Papa de arroz com Feijão, Frango, abóbora,  Laranja	Papa de arroz, Feijão, Omelete com espinafre e tomate  Mamão	Papa de arroz com feijão preto  Peixe com batata e repolho refogado  Banana	Papa de arroz com feijão  Sobrecoxa ao molho Melão
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, suíno desfiado, repolho refogado	Papa de arroz, Lentilha, frango e espinafre	Macarrão com molho de frango desfiado  chuchu	Papa de arroz, feijão, ovo cozido e brócolis	Canja ( arroz, frango, abóbora, vagem e espinafre)

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)	525	21	17	72	277	5,73	338	66

ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO