

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 30 DE MAIO A 03 DE JUNHO DE 2022 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 1 REFEIÇÃO

| Segunda-feira 30/05/2022 | Terça-feira 31/05/2022 | Quarta-feira 01/06/2022 | Quinta-feira 02/06/2022 | Sexta-feira 03/06/2022 |
|--|--|---|---|--|
| Macarrão com carne moída Salada de Acelga Pêra | Arroz + Feijão, Frango em cubo com molho Salada de Repolho, Melão | Arroz + Feijão Omelete com Salsa Salada de Alface, Abacaxi | Arroz + Feijão Peixe cozido com tomate Salada de Pepino Laranja | Canjica Biscoito de Maisena Mexerica |

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) | 318 | 10 | 8 | 51 |
| Fundamental I (6-10 anos) | 373 | 13 | 9 | 61 |
| Fundamental II (11-15 anos) | 493 | 17 | 10 | 84 |

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 30 DE MAIO A 3 DE JUNHO DE 2022 BERÇÁRIO II E

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

| Refeição | Segunda-feira 30/05/2022 | Terça-feira 31/05/2022 | Quarta-feira 01/06/2022 | Quinta-feira 02/06/2022 | Sexta-feira 03/06/2022 |
|-----------------------------------|--|--|--|---|--|
| Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00 | Aveioca Leite com Cacau | Leite Maçã | Pão de Leite Leite com cacau | Leite Pêra | Ovo mexido Leite com cacau |
| Almoço 10:00 ÀS 11:00 | Macarrão com carne moída Salada de Acelga Pêra | Arroz + Feijão, Frango em cubo com molho Salada de Repolho, Melão | Arroz + Feijão Omelete com Salsa Salada de Alface, Abacaxi | Arroz + Feijão Peixe cozido com tomate Salada de Pepino Laranja | Sopa de Lentilha com carne mandioca e tomate Mamão |
| Lanche da tarde 13:00 às 14:00 | Mexerica | Bolo de Cacau Leite | Banana | Torta de cenoura com acelga Leite | Melão |
| Jantar 16:00 às 17:00 | Arroz, Feijão, Frango com molho Salada de Beterraba Maçã | Macarrão com carne moída Salada de Pepino Pêra | Arroz, Feijão, Peixe refogado Salada de acelga Melancia | Sopa de feijão com macarrão, espinafre e abóbora Goiaba | Arroz + Feijão carne moída e abobrinha brasileira salada de pepino Laranja Lima |

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 II e Maternal (1-3 anos) | 640,36 | 27 | 18 | 96 | 253,53 | 3,98 | 255,69 | 9 |

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 30 DE MAIO A 03 DE JUNHO DE 2022 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

| REFEIÇÃO | Segunda-feira 30/05/2022 | Terça-feira 31/05/2022 | Quarta-feira 01/06/2022 | Quinta-feira 02/06/2022 | Sexta-feira 03/06/2022 |
|-----------------------------------|---|--|--|--|---|
| 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 moída Acelga Refogada Pêra cozida | Papa de arroz + Feijão, Frango em cubo com molho Repolho refogado, Melão pedaços pequenos | Papa de arroz + Feijão Ovo cozido Espinafre refogado Abacaxi pedaços pequenos | Papa de arroz + Feijão Peixe cozido com tomate Cenoura ralada refogada Laranja | Sopa de Lentilha com carne mandioca e tomate Mamão pedaços pequenos |
| 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, Frango com molho e Beterraba maçã cozida | Sopa de fubá com frango tomate Pêra cozida | Papa de arroz, Feijão, Peixe refogado acelga refogada Banana Prata | Sopa de feijão com macarrão, espinafre e abóbora Goiaba | Papa de arroz + Feijão carne moída, abobrinha brasileira e tomate Melão pedaços pequenos |

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.



Secretaria de Educação, Cultura e Turismo
Departamento de Educação

Av. Prefeito Valdério Prisco, 193 - Centro

sec@ribeiraopires.sp.gov.br

Telefone: (11) 4828-9600

Obs.: Para os berçários não deixem de cozinhar maçãs e pêras

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) | 540 | 19 | 18 | 77 | 280 | 5,77 | 356 | 95,84 |

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