

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 04 A 08 DE ABRIL DE 2022 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 1 REFEIÇÃO

Segunda-feira 04/04/2022	Terça-feira 05/04/2022	Quarta-feira 06/04/2022	Quinta-feira 07/04/2022	Sexta-feira 08/04/2022
Macarrão com molho e Filé de frango grelhado Salada de chuchu Maçã	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa assada, Salada de Tomate, Melão	Arroz, Feijão, salada de ovo com batata Salada de Acelga Pêra	Arroz integral com Salsa, Feijão, Peixe Cozido ao Molho, Salada de Beterraba Abacaxi	Arroz doce biscoito cream cracker Banana

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)	263	10	9	34
Fundamental I (6-10 anos)	316	12	9	43
Fundamental II (11-15 anos)	421	17	11	59

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 04 A 08 DE ABRIL DE 2022 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 04/04/2022	Terça-feira 05/04/2022	Quarta-feira 06/04/2022	Quinta-feira 07/04/2022	Sexta-feira 08/04/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite	Bolo de Banana Leite com Cacau	Mingau de aveia	Torta salgada com escarola leite	Aveia dormida (overnight) Aveia, leite, banana e uva passa)
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com molho Filé de frango grelhado Salada de chuchu Maçã	Arroz, Feijão preto, Moída Salada de Tomate, Melancia	Arroz, Feijão, salada de ovo com batata Salada de Acelga Pêra	Arroz integral com Salsa, Feijão, Peixe Cozido ao Molho, Salada de Pepino Abacaxi	Arroz, Feijão, Sobrecoca na cebola caramelizada, Salada de Beterraba Maçã
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Abacaxi	Goiaba	Maçã	Banana	Melancia
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz, Feijão, Frango desfiado com molho	Macarrão com molho, pernil na pressão, salada de repolho	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca na cebola caramelizada Salada de Beterraba	Sopa de feijão com macarrão, abóbora moranga e abobrinha brasileira	Arroz int, feijão, omelete com abobrinha 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)	592	27	19	82	288	3,53	288,96	63,15

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 04 A 08 DE ABRIL DE 2022 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 04/04/2022	Terça-feira 05/04/2022	Quarta-feira 06/04/2022	Quinta-feira 07/04/2022	Sexta-feira 08/04/2022
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 Frango desfiado, salada de chuchu, Maçã	Papa de Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa cozida com Tomate, Melancia	Papa de Arroz com Salsa, Feijão, Batata e ovo cozido, Pêra	Papa de Arroz, Feijão, Peixe cozido ao molho e repolho refogado Abacaxi	Papa de Arroz, Feijão, Sobrecoxa na cebola caramelizada, Beterraba Banana
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 e Sobrecoxa cozida	Macarrão com Frango e repolho	Papa de arroz feijão preto e sobrecoxa cozida, beterraba	Sopa de feijão com macarrão abobrinha e abóbora moranga	Papa de arroz com feijão omelete com 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)	483	18	17	61	266,07	5,50	350	56,34

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

Receita Aveia dormida (overnigth)

2 xícaras de aveia em flocos finos

1 xícara de leite

½ xícara de uva-passa

1 maçã picada

1 banana picada

Preparo:

Misture todos os ingredientes e deixe descansar na geladeira até o dia seguinte, misture bem e sirva.