



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Avenida Prof. Valdério Prisco, 193 - Jardim Itacolomy  
sec@ribeiraopires.sp.gov.br | (11) 4828-9600



### CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 20 A 24 DE MARÇO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

| Refeição                                                                       | Segunda-feira<br>20/03/2023                                                              | Terça-feira<br>21/03/2023                                                                      | Quarta-feira<br>22/03/2023                                                                                 | Quinta-feira<br>23/03/2023                                             | Sexta-feira<br>24/03/2023                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche da Manhã<br>09:00 ÀS 09:30<br><br>Lanche da tarde<br><br>15:00 ÀS 15:30 | Bolacha de<br>maisena                                                                    | Banana                                                                                         | Pêra                                                                                                       | Goiaba                                                                 | Biscoito integral                                                            |
| Almoço Manhã<br>11:00 ÀS 12:00<br><br>Almoço tarde<br><br>13:00 ÀS 14:00       | Arroz + Feijão<br><br>Carne cozida com<br>Chuchu<br><br>Salada de<br>Repolho<br><br>Maçã | Arroz + Feijão<br>Preto<br><br>Carne moída com<br>molho<br><br>Salada de Acelga<br><br>Abacaxi | Arroz + Feijão<br><br>Omelete com<br>cheiro verde e<br>tomate<br><br>Salada de<br>Escarola<br><br>Melancia | Arroz + Feijão<br><br>Sobrecoxa<br><br>Salada de Alface<br><br>Laranja | Macarrão ao<br>molho de carne<br>moída<br><br>Salada de Pepino<br><br>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.



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Avenida Prof. Valdério Prisco, 193 - Jardim Itacolomy  
sec@ribeiraopires.sp.gov.br | (11) 4828-9600



### Composição Nutricional (média semanal)

| Etapa/ Faixa etária         | Energia Kcal | Proteína Gramas | Lipídeos Gramas | Carboidratos Gramas |
|-----------------------------|--------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| Pré-escola (4-5 anos)       | 420          | 14              | 13              | 59                  |
| Fundamental I (6-10 anos)   | 501          | 15              | 15              | 76                  |
| Fundamental II (11-15 anos) | 699          | 25              | 19              | 102                 |

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



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Avenida Prof. Valdério Prisco, 193 - Jardim Itacolomy  
sec@ribeiraopires.sp.gov.br | (11) 4828-9600



### CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 20 A 24 DE MARÇO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

| Refeição                          | Segunda-feira<br>20/03/2023                                                    | Terça-feira<br>21/03/2023                                                          | Quarta-feira<br>22/03/2023                                                                     | Quinta-feira<br>23/03/2023                                           | Sexta-feira<br>24/03/2023                                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Lanche Manhã<br>07:00 ÀS 08:00    | Aveioca<br>Leite com Cacau                                                     | Pera<br>Leite com Cacau                                                            | Vitamina de cacau<br>com banana                                                                | Leite com cacau<br>ovo mexido                                        | Biscoito integral<br>Leite com cacau                                 |
| Almoço<br>10:00 ÀS 11:00          | Arroz + Feijão<br>Carne cozida com<br>Chuchu<br>Salada de<br>Repolho<br>Mamão  | Arroz + Feijão<br>Preto<br>Carne moída com<br>Molho<br>Salada de Acelga<br>Abacaxi | Arroz + Feijão<br>Omelete com<br>cheiro verde e<br>tomate<br>Salada de<br>Escarola<br>Melancia | Arroz + Feijão<br>Sobrecoxa<br>Salada de Alface<br>Laranja           | Macarrão ao<br>molho de carne<br>moída<br>Salada de Pepino<br>Banana |
| Lanche da tarde<br>13:00 às 14:00 | Maçã                                                                           | Mamão                                                                              | Pêra                                                                                           | Abacaxi                                                              | Maçã                                                                 |
| Jantar<br>16:00 às 17:00          | Arroz + Feijão<br>Carne moída com<br>inhame<br>Chuchu Refogado<br>Laranja Lima | Sopa de Feijão<br>com macarrão,<br>couve e abóbora<br>Caqui                        | Arroz + Feijão<br>Preto<br>Sobrecoxa<br>couve flor cozida<br>Goiaba                            | Polenta com<br>molho de carne<br>moída<br>salada de repolho<br>Melão | Arroz + Feijão<br>Ovo cozido com<br>salada de tomate<br>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



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Avenida Prof. Valdério Prisco, 193 - Jardim Itacolomy  
sec@ribeiraopires.sp.gov.br | (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/<br>Faixa etária                  | Energia<br>Kcal | Proteínas<br>Gramas | Lipídeos<br>Gramas | Carboidratos<br>Gramas | Cálcio<br>Miligramas | Ferro<br>Miligramas | Retinol<br>Microgramas | Vitamina C<br>Miligramas |
|-----------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------------|------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|
| Berçário II e<br>Maternal<br>(1-3 anos) | 680             | 24                  | 21                 | 98                     | 201                  | 3,85                | 365,22                 | 86                       |

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



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Avenida Prof. Valdírio Prisco, 193 - Jardim Itacolomy  
sec@ribeiraopires.sp.gov.br | (11) 4828-9600



### CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 20 A 24 DE MARÇO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

| REFEIÇÃO                          | Segunda-feira<br>20/03/2023                                                  | Terça-feira<br>21/03/2023                                                           | Quarta-feira<br>22/03/2023                                                                                    | Quinta-feira<br>23/03/2023                                | Sexta-feira<br>24/03/2023                                             |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Lanche Manhã<br>07:00 ÀS 08:00    | Leite materno ou fórmula infantil                                            | Leite materno ou fórmula infantil<br>Goiaba pedaços pequenos                        | Leite materno ou fórmula infantil                                                                             | Leite materno ou fórmula infantil<br>Maçã cozida          | Leite materno ou fórmula infantil                                     |
| Almoço<br>10:00 ÀS 11:00          | Papa de arroz + Feijão<br>Carne cozida com Chuchu<br>Repolho cozido<br>Mamão | Papa de arroz + Feijão Preto<br>Carne moída com Vagem<br>Acelga refogada<br>Abacaxi | Papa de arroz + Feijão<br>Omelete com cheiro verde e tomate<br>Escarola refogada<br>Melancia pedaços pequenos | Papa de arroz + Feijão<br>Sobrecoxa<br>Laranja            | Sopa de macarrão com tomate carne moída, escarola e abóbora<br>Banana |
| Lanche da tarde<br>13:00 às 14:00 | Leite materno ou fórmula infantil<br>Maçã cozida                             | Leite materno ou fórmula infantil                                                   | Leite materno ou fórmula infantil<br>Pera pedaços pequenos                                                    | Leite materno ou fórmula infantil                         | Leite materno ou fórmula infantil<br>Abacaxi pedaços pequenos         |
| Jantar<br>16:00 às 17:00          | Papa de arroz + Feijão<br>Carne moída com inhame                             | Sopa de Feijão com macarrão, couve e abóbora moranga<br>Mamão                       | Papa de arroz + Feijão Preto<br>Sobrecoxa<br>couve flor cozida                                                | Polenta com molho de carne moída repolho Refogado<br>Pêra | Arroz + Feijão<br>Ovo cozido com tomate<br>Mamão                      |



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Avenida Prof. Valdério Prisco, 193 - Jardim Itacolomy  
sec@ribeiraopires.sp.gov.br | (11) 4828-9600



|  |                 |  |        |  |  |
|--|-----------------|--|--------|--|--|
|  | Chuchu Refogado |  | Goiaba |  |  |
|  | 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/<br>Faixa etária        | Energia<br>Kcal | Proteínas<br>Gramas | Lipídeos<br>Gramas | Carboidratos<br>Gramas | Cálcio<br>Miligramas | Ferro<br>Miligramas | Retinol<br>Microgramas | Vitamina C<br>Miligramas |
|-------------------------------|-----------------|---------------------|--------------------|------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|
| Berçário I<br>(7-11<br>meses) | 530             | 18                  | 20                 | 71                     | 277                  | 5                   | 390                    | 81                       |

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