



## 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 18 A 22 DE SETEMBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA, FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 18/09/2023	Terça-feira 19/09/2023	Quarta-feira 20/09/2023	Quinta-feira 21/09/2023	Sexta-feira 22/09/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30  Lanche da tarde  15:00 ÀS 15:30	Pão de queijo	Maçã	Banana	Maçã	Banana
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00  Almoço tarde  13:00 ÀS 14:00	Risoto com Frango, Chuchu e tomate  Salada de Repolho  Melancia	Arroz + Feijão  Peixe com molho  Salada de Acelga	Arroz + Feijão  Omelete com cheiro verde e tomate  Salada de Alface	Arroz + Feijão Preto  Pernil com Batata  Salada de Beterraba	Macarrão ao molho  Salada de Pepino  Manga

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)

---

Endereço da Secretária



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



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 18 A 22 DE SETEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 18/09/2023	Terça-feira 19/09/2023	Quarta-feira 20/09/2023	Quinta-feira 21/09/2023	Sexta-feira 22/09/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com Cacau	Leite com Cacau  Biscoito de Polvilho	Mingau de aveia com banana amassada	Leite com cacau ovo mexido	Aveia dormida com Leite, uva passa Banana
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Risoto com Frango, Chuchu e tomate  Salada de Repolho  Melancia	Arroz + Feijão  Peixe com molho  Salada de Acelga	Arroz + Feijão  Omelete com cheiro verde e tomate  Salada de Agrião	Arroz + Feijão Preto  Pernil com Batata  Salada de Beterraba	Macarrão ao molho  Salada de Pepino  Manga
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Melão	Laranja Lima	Melão	Laranja	Maçã
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Pernil com batata e salada de couve flor	Canja com frango tomate e abobrinha  Abacaxi	Risoto com frango, tomate e repolho	Polenta com molho de Frango salada de agrião  Melão	Arroz + Feijão Ovo cozido com salada de beterraba

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



### CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 18 A 22 DE SETEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 18/09/2023	Terça-feira 19/09/2023	Quarta-feira 20/09/2023	Quinta-feira 21/09/2023	Sexta-feira 22/09/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil  Melão pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil  Laranja Lima	Leite materno ou fórmula infantil  Manga pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil  Laranja	Leite materno ou fórmula infantil  Maçã cozida
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa tipo risoto com Frango, Chuchu, tomate e repolho  Melancia pedaço pequenos	Papa de arroz + Feijão  Peixe com molho	Papa de arroz + Feijão  Omelete com cheiro verde e tomate	Papa de arroz + Feijão Preto  Pernil com Batata  Beterraba cozida	Sopa de macarrão com tomate, batata e chuchu  Manga
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Abacaxi pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Melão pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + Feijão Pernil com batata e couve flor cozida	Canja com frango tomate e abobrinha	Papa tipo risoto com frango, tomate e repolho	Polenta com molho de Frango  salada de agrião	Papa de arroz + Feijão  Ovo cozido com beterraba



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



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)	530	18	20	71	277	5	390	81

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