



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 13 A 17 DE NOVEMBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

| Refeição | Segunda-feira 13/11/2023 | Terça-feira 14/11/2023 | Quarta-feira 15/11/2023 | Quinta-feira 16/11/2023 | Sexta-feira 17/11/2023 |
|--|--|---|----------------------------|---|---|
| Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30 | Bolinho | Maçã | FERIADO | 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 Quibe de panela Salada de Acelga | | Arroz + Feijão Preto Frango com Batata Salada de Beterraba | Arroz + Feijão Omelete com cheiro verde e tomate Salada de Alface |

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 13 A 17 DE NOVEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

| Refeição | Segunda-feira 13/11/2023 | Terça-feira 14/11/2023 | Quarta-feira 15/11/2023 | Quinta-feira 16/11/2023 | Sexta-feira 17/11/2023 |
|-----------------------------------|--|--|----------------------------|---|---|
| Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00 | Aveioca Leite com Cacau | Leite com Cacau Bolo de cacau | FERIADO | Leite com cacau Maçã | 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 Quibe de panela Salada de Acelga | | Arroz + Feijão Preto Frango com Batata Salada de Beterraba | Arroz + Feijão Omelete com cheiro verde e tomate Salada de Agrião |
| Lanche da tarde 13:00 às 14:00 | Melão | Laranja Lima | | Bolo de Banana | Laranja |
| Jantar 16:00 às 17:00 | Arroz + Feijão Carne cozida e salada de couve flor | Canja com frango batata, tomate e chuchu Laranja Lima | | Polenta com frango e salada de repolho | Sopa de Ervilha com macarrão, Tomate e berinjela Maçã |



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 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 13 A 17 DE NOVEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

| REFEIÇÃO | Segunda-feira 13/11/2023 | Terça-feira 14/11/2023 | Quarta-feira 15/11/2023 | Quinta-feira 16/11/2023 | Sexta-feira 17/11/2023 |
|-----------------------------------|--|--|----------------------------|--|---|
| Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00 | Leite materno ou fórmula infantil Melão pedaços pequenos | Leite materno ou fórmula infantil Laranja Lima | FERIADO | 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 Quibe de panela Acelga refogada | | Papa de arroz + Feijão Preto Frango com Batata Beterraba cozida | Papa de arroz + Feijão Omelete com cheiro verde e tomate |
| Lanche da tarde 13:00 às 14:00 | Leite materno ou fórmula infantil | Leite materno ou fórmula infantil Pera cozida | | Leite materno ou fórmula infantil Melão pedaços pequenos | Leite materno ou fórmula infantil |
| Jantar 16:00 às 17:00 | Papa de arroz + Feijão Carne cozida e couve flor cozida | Canja com frango, batata, tomate e chuchu | | Polenta com frango e repolho refogado | Sopa de Ervilha com macarrão, Tomate e berinjela Maçã cozida |

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 | 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