



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 09 À 13 DE SETEMBRO DE 2024 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 09/09/2024	Terça-feira 10/09/2024	Quarta-feira 11/09/2024	Quinta-feira 12/09/2024	Sexta-feira 13/09/2024
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Biscoito maisena Leite	Goiaba	Bisnaguinha Leite com cacau	Mexerica	Banana
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Arroz + Feijão Peixe com tomate Salada de Acelga Berinjela refogada Manga	Arroz + Feijão carne moída com Abóbora Couve refogada Salada de Rabanete Abacaxi	Arroz + Feijão, Ovo mexido com espinafre Repolho refogado Salada de Tomate Melão	Arroz + Feijão Suíno com tomate e batata doce Salada de Rúcula Mamão	Arroz, Feijão Purê de batata com carne seca Farofa de cenoura Salada de Pepino Pêra

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)	385	14	9	52
Fundamental I (6-10 anos)	441	16	10	79
Fundamental II (11-15 anos)	674	18	10	96

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

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CRECHE DE UNIDADE DE SEGURANÇA ALIMENTAR
CRN-3 49279



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 09 À 13 DE SETEMBRO DE 2024 JARDIM INTEGRAL E

MATERNAL INTEGRAL (3 e 4 anos) 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

Refeição	Segunda-feira 09/09/2024	Terça-feira 10/09/2024	Quarta-feira 11/09/2024	Quinta-feira 12/09/2024	Sexta-feira 13/09/2024
Lanche Manhã 08:00 ÀS 09:00	Biscoito maisena Leite	aveia dormida com aveia, cacau, uva passa e banana	Bisnaguinha Leite com cacau	Bolo caseiro de chocolate Leite	torta de repolho com tomate Leite com cacau
Almoço 11:00 ÀS 12:00	Arroz + Feijão Peixe com tomate Salada de Acelga Berinjela refogada Manga	Arroz + Feijão carne moída com Abóbora Couve refogada Salada de Rabanete Abacaxi	Arroz + Feijão, Ovo mexido com espinafre Repolho refogado Salada de Tomate Melão	Arroz + Feijão Suíno com tomate e batata doce Salada de Rúcula Mamão	Arroz, Feijão Purê de batata com carne seca Farofa de cenoura Salada de Pepino Pêra
Lanche da tarde 15:00 às 16:00	Biscoito polvilho Leite com cacau	Biscoito Maisena Leite com cacau	Mingau de fubá	Bisnaguinha Leite com cacau	aveioca com 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.

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Jardim e Maternal (3 e 4 anos)	864	32	31	134

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

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CHEFE DE UNIDADE DE NUTRIÇÃO ALIMENTAR
CRN-3 49279



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 09 À 13 DE SETEMBRO DE 2024 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 09/09/2024	Terça-feira 10/09/2024	Quarta-feira 11/09/2024	Quinta-feira 12/09/2024	Sexta-feira 13/09/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Ovos mexidos Leite com cacau	Torta de repolho com cenoura Leite	Bolo de maçã Leite	Pãozinho Leite
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Arroz + Feijão Peixe com tomate Salada de Acelga Berinjela refogada Manga	Arroz + Feijão carne moída com Abóbora Couve refogada Salada de Rabanete Abacaxi	Arroz + Feijão, Ovo mexido com espinafre Repolho refogado Salada de Tomate Melão	Arroz + Feijão Suíno com tomate e batata doce Salada de Rúcula Mamão	Macarrão com sardinha Salada de Pepino Pêra
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Melancia	Goiaba	Laranja	Banana	bolo de laranja Leite com cacau
Jantar 16:00 às 17:00	Sopa de grão de bico com inhame e beterraba Laranja	Polenta com suíno Salada de alface	Arroz + Feijão Carne moída com cenoura Chuchu refogado	Sopa de Lentilha com repolho e mandioca	Arroz + Feijão Salada de Ovo com Chuchu 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	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário II e Maternal (1-3 anos)	586	25	15	89	211,73	3,77	238,80	72,77

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

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CHEFE DE UNIDADE DE EDUCAÇÃO ALFABETAR
CRN-3 49279



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 09 À 13 DE SETEMBRO DE 2024 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 09/09/2024	Terça-feira 10/09/2024	Quarta-feira 11/09/2024	Quinta-feira 12/09/2024	Sexta-feira 13/09/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil Melancia pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Laranja pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Melão pedaços pequenos
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa de arroz + Feijão Peixe com tomate Berinjela refogada Manga	Papa de arroz + Feijão carne moída com Abóbora Acelga refogada Abacaxi	Papa de arroz + Feijão, Ovo mexido com espinafre Repolho refogado Melão	Papa de arroz + Feijão Suíno com tomate e batata doce Mamão	Papa de arroz, Feijão Peixe com mandioca Rucula refogada Pêra
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil maçã cozida	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Sopa de grão de bico com inhame e beterraba Laranja	Polenta com suíno	Papa de arroz + Feijão Carne moída com cenoura Chuchu refogado	Sopa de Lentilha com repolho e mandioca	Papa de arroz + Feijão Ovo com Chuchu 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.

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)	510,76	21	17	69	282,77	5,00	333,14	72,20

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



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

Rua Manoel Monteiro, 350 Vila Belmiro

merenda.ribeiraopires@hotmail.com | (11) 4828-7376 (11) 4825-8201

POP 06 - B

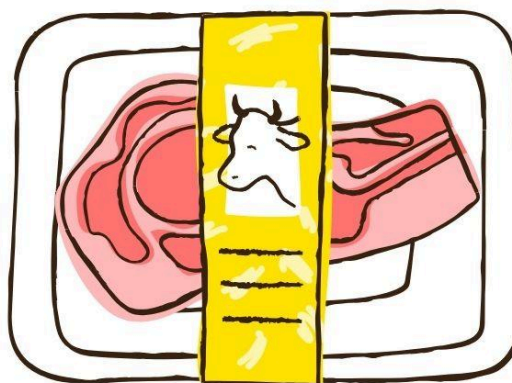
Dessalgue de carnes

Objetivo:

Conduzir esta etapa de forma segura, para evitar que bactérias que resistem ao sal proliferem durante a realização desta etapa. O dessalgue de produtos como charque, carne seca, bacalhau e outros, pode ser efetuado tanto em água fervente como em água gelada.

Materiais necessários:

- Recipientes plásticos e/ou panelas
- Geladeira a 5°C e/ou Fogão
- No dessalgue em água fervente é preciso ferver o produto na proporção aproximada de uma parte do produto para duas de água, trocando a água após a fervura (duas ou três vezes). Caso o preparo não seja feito logo em seguida, deve-se proceder ao resfriamento imediato, com cuidados para evitar a exposição do alimento a temperaturas de risco;
- No dessalgue realizado sob refrigeração, coloca-se o produto na proporção aproximada de uma parte deste para duas de água refrigerada a pelo menos 5°C, fazendo 2 a 3 trocas, ou mais, se necessário;



- Imersão em água fria (máximo 21°C), trocando a água de 4h em 4h;
- Água corrente (filete de água constante), sendo utilizada fria (máximo de 21°C).
- ABNT NBR 15635/2015



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

Rua Manoel Monteiro, 350 Vila Belmiro

merenda.ribeiraopires@hotmail.com | (11) 4828-7376 (11) 4825-8201

ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE SECA OU PURÊ DE BATATA COM CARNE SECA

Ingredientes do purê de batata

- 2,5 kg de batatas cozidas e amassadas
- 2 colheres de café rasas de sal
- 2 xícaras de leite

Modo de preparo

Leve ao fogo as batatas espremidas em uma panela junto com o leite e o sal, misture até incorporar e reserve.

Ingredientes do recheio

- 1 embalagem de carne seca já dessalgada, cozida e desfiada
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola, junte os tomates e o alho. Abaixar o fogo, junte a carne seca desfiada e cozinhe por alguns minutos. Desligue o fogo e polvilhe o cheiro verde.

Montagem (Opcional)

Em uma assadeira coloque uma camada do recheio e cubra com o purê de batata. Opcional: levar ao forno para gratinar. Sirva em seguida.

Rendimento: aproximadamente 60 porções de 50 gramas.



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

Rua Manoel Monteiro, 350 Vila Belmiro

merenda.ribeiraopires@hotmail.com | (11) 4828-7376 (11) 4825-8201

MOLHO DE SARDINHA

Ingredientes

- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 latas de sardinha escorridas e despedaçadas
- cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola, em seguida o tomate e por último o alho. Juntar a sardinha, abaixar o fogo e deixar cozinhar por uns minutos, mexendo de vez em quando. Junte o macarrão cozido, polvilhe o cheiro verde e misture. Servir em seguida.

Rendimento: 8 porções

