



## 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 ESCOLAR CARDÁPIO 06 À 10 DE FEVEREIRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA, FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 06/02/2023	Terça-feira 07/02/2023	Quarta-feira 08/02/2023	Quinta-feira 09/02/2023	Sexta-feira 10/02/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30  Lanche da tarde  15:00 ÀS 15:30	Rosquinha de leite  Maçã	Banana	Pêra	Maçã	Biscoito cream cracker Goiaba
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00  Almoço tarde  13:00 ÀS 14:00	Macarrão ao molho e Carne moída  Chuchu refogado  Mamão	Arroz + Feijão Sobrecoca  salada de Pepino com tomate  Goiaba	Arroz + Feijão Preto + Frango com batata, Farofa de cenoura Maçã	Arroz + Feijão  ovo cozido  Salada de escarola  Laranja	Arroz + Feijão Carne moída com abobrinha  Salada de Repolho  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)	435	14	14	64
Fundamental I (6-10 anos)	544	17	17	82
Fundamental II (11-15 anos)	747	24	21	117

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 06 A 10 DE FEVEREIRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 06/02/2023	Terça-feira 07/02/2023	Quarta-feira 08/02/2023	Quinta-feira 09/02/2023	Sexta-feira 10/02/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Mamão Leite com cacau	Aveioca Leite com cacau	Banana Leite	Vitamina de leite abacate e banana	Ameixa Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão ao molho e Carne moída Chuchu refogado Ameixa	Arroz + Feijão Sobrecoxa salada de Pepino com tomate Goiaba	Arroz + Feijão Preto + Frango com batata, Farofa de cenoura Maçã	Arroz + Feijão ovo cozido Salada de Escarola Uva	Arroz + Feijão Carne moída com abobrinha Salada de Repolho Pêssego
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Banana	Laranja	Ameixa	Goiaba	Maçã
Jantar 16:00 às 17:00	Sopa de Feijão com carne moída, inhame e repolho	Sopa de Ervilha com Frango, macarrão e abóbora moranga Pêssego	Sopa de Lentilha com macarrão escarola e abóbora	Polenta com molho de Carne moída chuchu refogado	Canja com arroz frango batata, tomate e escarola



## 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)	693	22	22	108	295	3,40	349	70

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 06 A 10 DE FEVEREIRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 06/02/2023	Terça-feira 07/02/2023	Quarta-feira 08/02/2023	Quinta-feira 09/02/2023	Sexta-feira 10/02/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Goiaba pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Pêra cozida	Leite materno ou fórmula infantil
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão ao molho e Carne moída Chuchu refogado Ameixa pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Sobrecoxa Tomate Laranja	Papa de arroz + Feijão Preto + Frango com batata, cenoura refogada Maçã Pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão ovo cozido Escarola Goiaba pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Carne moída com abobrinha Repolho refogado Pêssego pedaços pequenos
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Ameixa pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Maçã pedaços pequenos
Jantar 16:00 às 17:00	Sopa de Feijão com carne moída, inhame e repolho Pêra pedaços pequenos	Sopa de Ervilha com Frango, macarrão e abóbora moranga Pêssego pedaços pequenos	Sopa de Lentilha com macarrão escarola e abóbora Banana	Polenta com molho de Carne moída chuchu refogado Laranja	Canja com arroz frango batata, tomate e escarola Ameixa pedaços pequenos



## 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)	523	17	21	67	280	5	374	86

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