



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 13 À 17 DE FEVEREIRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 13/02/2023	Terça-feira 14/02/2023	Quarta-feira 15/02/2023	Quinta-feira 16/02/2023	Sexta-feira 17/02/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Bolacha de maizena Maçã	Banana	Pêra	Goiaba	Rosquinha Maçã
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Cenoura com vagem Pêra	Arroz + Feijão carne moída com abobrinha Salada de Repolho Goiaba	Arroz + Feijão Preto com Filé de frango grelhado salada de alface Banana	Arroz + Feijão Ovo com batata salada de escarola Maçã	Arroz + Feijão Carne moída com Abóbora Salada de Pepino Laranja

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



Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Pré-escola (4-5 anos)	409	14	12	63
Fundamental I (6-10 anos)	490	17	13	78
Fundamental II (11-15 anos)	680	24	15	113

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 FEVEREIRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 13/02/2023	Terça-feira 14/02/2023	Quarta-feira 15/02/2023	Quinta-feira 16/02/2023	Sexta-feira 17/02/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	chocolate quente (leite cacau e batata doce cozida e batido)	Biscoito integral Leite	Goiaba Leite	Banana Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com molho Sobrecoxa assada Salada de Cenoura com vagem Pêra	Arroz + Feijão carne moída com abobrinha Salada de Repolho Goiaba	Arroz + Feijão Preto com Filé de frango grelhado salada de alface Banana	Arroz + Feijão Ovo com batata salada de escarola Maçã	Arroz + Feijão Carne moída com Abóbora Salada de Pepino Laranja
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Ameixa	Maçã	Pêra	Laranja	Melancia
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + feijão frango com abóbora, salada de escarola Pêssego	Polenta com molho de Frango Salada de repolho Uva	Sopa de Ervilha com carne moída, macarrão Repolho e cenoura Goiaba	Macarrão com carne moída Acelga Refogada Banana	Sopa de Lentilha com Macarrão, Abóbora, couve Maçã

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)	656	21	23	84	203	3,25	265	43,45

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º 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 13 A 17 DE FEVEREIRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 13/02/2023	Terça-feira 14/02/2023	Quarta-feira 15/02/2023	Quinta-feira 16/02/2023	Sexta-feira 17/02/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil Ameixa	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Laranja	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Banana
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Sopa de macarrão com frango, cenoura e vagem Pêra pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão carne moída com abobrinha Salada de Repolho Goiaba pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Preto com Filé de frango grelhado salada de alface Banana	Papa de arroz + Feijão Ovo com batata salada de escarola Maçã pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Carne moída com Abóbora Salada de Pepino Laranja
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Maçã pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Pêra pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + feijão frango, abóbora, escarola	Polenta com molho de Frango Salada de repolho	Sopa de Ervilha com carne moída, macarrão Repolho e cenoura	Sopa de feijão com macarrão, carne moída, acelga e abóbora	Sopa de Lentilha com Macarrão, Abóbora, couve Maçã cozida



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



	Pêssego pedaços pequenos	Uva	Goiaba pedaços pequenos	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/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário I (7-11 meses)	532	18	20	70	276	5,63	388	99

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