



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 06 À 10 DE MARÇO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 06/03/2023	Terça-feira 07/03/2023	Quarta-feira 08/03/2023	Quinta-feira 09/03/2023	Sexta-feira 10/03/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Bolacha de maisena Suco integral de Maçã	Banana	Pêra	Maçã	Biscoito integral Goiaba
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Arroz + Feijão Carne moída com vagem Salada de Tomate Laranja pêra	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada abóbora refogada Maçã	Arroz + Feijão preto Carne cozida cenoura Salada de alface Goiaba	Arroz + Feijão Ovo mexido Salada de Beterraba Abacaxi	Arroz + Feijão Carne moída com molho Salada de pepino 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



Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Pré-escola (4-5 anos)	383	10	10	55
Fundamental I (6-10 anos)	459	12	13	72
Fundamental II (11-15 anos)	652	18	19	101

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° 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 06 A 10 DE MARÇO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 06/03/2023	Terça-feira 07/03/2023	Quarta-feira 08/03/2023	Quinta-feira 09/03/2023	Sexta-feira 10/03/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Suco integral de Maçã	Batata doce cozida Leite com cacau	Ovo mexido Leite com cacau	Maçã Leite	Biscoito integral Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Arroz + Feijão Carne moída com vagem Salada de Tomate Laranja pêra	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada abóbora refogada Maçã	Arroz + Feijão preto Carne cozida cenoura Salada de alface Goiaba	Arroz + Feijão Ovo mexido Salada de Beterraba Abacaxi	Arroz + Feijão Carne moída com molho Salada de pepino Banana
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Goiaba	Pêra	Caqui	Laranja	Mamão
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Frango com abóbora salada de escarola Banana	Polenta com molho de Frango Salada de repolho Laranja	Sopa de Ervilha com carne moída, Repolho e cenoura Maçã	Arroz + Feijão Carne moída ao molho Acelga Refogada Goiaba	Sopa de Lentilha com Macarrão, Abóbora, couve 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



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

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 06/03/2023	Terça-feira 07/03/2023	Quarta-feira 08/03/2023	Quinta-feira 09/03/2023	Sexta-feira 10/03/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil Goiaba	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Caqui	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Maçã cozida
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa de arroz + Feijão Carne moída com vagem Tomate Laranja pêra	Papa de arroz + Feijão Sobrecoca assada abóbora refogada Maçã cozida	Papa de arroz + Feijão preto Carne cozida cenoura Goiaba pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Ovo mexido Beterraba Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Carne moída com molho pepino Banana
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Pêra cozida	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Laranja	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + Feijão Frango com abóbora escarola	Polenta com molho de Frango repolho refogado Laranja	Sopa de Ervilha com carne moída, Repolho e cenoura Maçã cozida	Papa de arroz + Feijão Carne moída ao molho Acelga Refogada	Sopa de Lentilha com Macarrão, Abóbora, couve Pêra cozida



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



	Banana			Goiaba pedaços pequenos	
--	--------	--	--	-------------------------	--

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