



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

Refeição	Segunda-feira 13/03/2023	Terça-feira 14/03/2023	Quarta-feira 15/03/2023	Quinta-feira 16/03/2023	Sexta-feira 17/03/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Biscoito integral Maçã	Banana	Pêra	Maçã	Biscoito integral Goiaba
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Macarrão com carne moída e Manjericão Salada de Repolho Abacaxi	Arroz + Feijão Sobrecoxa com abóbora Salada de Acelga Laranja	Arroz + Feijão Preto Carne com Mandioca Salada de Beterraba Goiaba	Arroz + Feijão Ovo Mexido Salada de escarola Banana	Arroz + Feijão Quibe de forno repolho refogado Salada de alface 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.



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)	427	14	13	62
Fundamental I (6-10 anos)	527	16	17	78
Fundamental II (11-15 anos)	735	26	20	111

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 MARÇO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 13/03/2023	Terça-feira 14/03/2023	Quarta-feira 15/03/2023	Quinta-feira 16/03/2023	Sexta-feira 17/03/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Vitamina de abacate com banana	Ovo mexido Leite	Maçã Leite	Biscoito integral Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com carne moída e Manjerição Salada de Repolho Abacaxi	Arroz + Feijão Sobrecoca assada abóbora refogada Salada de Acelga Laranja	Arroz + Feijão Preto Carne com mandioca Salada de Beterraba Goiaba	Arroz + Feijão Ovo mexido Salada de escarola Pera	Arroz + Feijão Quibe de forno repolho Salada de alface Banana
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Caqui	Banana	Melancia	Abacaxi	Laranja Lima
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Frango com abóbora Salada de escarola Pêra	Polenta com molho de Frango Salada de repolho Mamão	Arroz + Feijão Quibe de forno com cenoura ralada Salada de Alface Banana	Macarrão com carne moída Acelga Refogada Goiaba	Sopa de Lentilha com Macarrão, Abóbora, couve Melancia



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

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 MARÇO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 13/03/2023	Terça-feira 14/03/2023	Quarta-feira 15/03/2023	Quinta-feira 16/03/2023	Sexta-feira 17/03/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil Caqui	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Melancia	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Laranja
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Sopa de macarrão com carne moída tomate repolho Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Sobrecoca assada abóbora refogada Laranja	Papa de arroz + Feijão Preto Carne com mandioca Beterraba cozida Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Ovo mexido escarola refogada Pera cozida	Papa de arroz + Feijão Quibe de forno repolho Banana
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Abacaxi pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + Feijão Frango com abóbora	Polenta com molho de Frango repolho refogado Mamão	Papa de arroz + Feijão Quibe de forno com cenoura ralada	Sopa de macarrão com carne moída tomate e acelga	Sopa de Lentilha com Macarrão, Abóbora, couve Melancia pedaços pequenos



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



	Pêra cozida		Banana	Mamão 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