



## 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 27 À 31 DE MARÇO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,  
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 27/03/2023	Terça-feira 28/03/2023	Quarta-feira 29/03/2023	Quinta-feira 30/03/2023	Sexta-feira 31/03/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30  Lanche da tarde  15:00 ÀS 15:30	Bolacha de maisena	Banana	Maçã	Banana	Biscoito integral
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00  Almoço tarde  13:00 ÀS 14:00	Arroz + Feijão com Carne moida ao molho  Salada de Pepino  Maçã	Arroz + Feijão Preto  Frango com abobrinha  Salada de Alface	Arroz + Feijão  Omelete com espinafre  Salada de Repolho  Abacaxi	Macarrão ao molho e Carne moída  Salada de alface	Arroz + Feijão Frango couve refogada  Salada de tomate  Mamão

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)



## 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)	419	15	14	58
Fundamental I (6-10 anos)	491	16	15	77
Fundamental II (11-15 anos)	689	24	17	100

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 27 A 31 DE MARÇO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 27/03/2023	Terça-feira 28/03/2023	Quarta-feira 29/03/2023	Quinta-feira 30/03/2023	Sexta-feira 31/03/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Banana Leite com cacau	Aveioca Leite com Cacau	Leite Mamão	Ovo mexido Leite com cacau	Aveia dormida com cacau e banana amassada
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão ao molho e Carne moída Salada de Pepino Laranja Lima	Arroz + Feijão Preto Frango com abobrinha Salada de Alface Goiaba	Arroz + Feijão Omelete com espinafre Salada de Repolho Laranja	Arroz + Feijão Carne moída com molho Salada de alface Pera	Arroz + Feijão Frango couve refogada Salada de tomate Abacaxi
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Mamão	Banana	Manga	Laranja Lima	Melão
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Carne moída com cenoura Abobrinha refogada	Sopa de Ervilha com Frango, macarrão e abóbora japonesa Maçã	Arroz + Lentilha Frango com Batata Salada de Beterraba	Polenta com molho de Frango Chuchu refogado Banana	Arroz + Feijão Preto Omelete com com tomate Brócolis Cozido



## 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)	725	23	21	106	297	3,50	351	79

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 27 A 31 DE MARÇO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 27/03/2023	Terça-feira 28/03/2023	Quarta-feira 29/03/2023	Quinta-feira 30/03/2023	Sexta-feira 31/03/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Pêra cozida	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Maçã cozida	Leite materno ou fórmula infantil
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão ao molho e Carne moída  Escarola refogada  Laranja Lima	Papa de arroz + Feijão Preto  Frango com abobrinha  Mamão pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão  Omelete com espinafre  Laranja Lima	Papa de arroz + Feijão  Carne moída  Pera cozida	Papa de arroz + Feijão Frango couve refogada  Abacaxi pedaços pequenos
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil  Mamão	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Manga pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Banana
Jantar 16:00 às 17:00	Sopa de Feijão com carne moída, inhame e repolho	Sopa de Ervilha com Frango, macarrão e abóbora moranga  Maçã cozida	Papa de arroz + Lentilha  Frango com Batata  Salada de chuchu	Polenta com molho de Frango chuchu refogado  Melão pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Preto Omelete com com tomate Chuchu refogado

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 I (7-11 meses)	522	16	20	65	289	5,01	377	76

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