



## 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 15 A 19 DE MAIO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 15/05/2023	Terça-feira 16/05/2023	Quarta-feira 17/05/2023	Quinta-feira 18/05/2023	Sexta-feira 19/05/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30  Lanche da tarde  15:00 ÀS 15:30	Biscoito Cream Cracker	Goiaba	Mexerica	Banana	Biscoito Cream Cracker
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00  Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Arroz + Feijão  Frango com molho  Salada de Repolho  Abacaxi	Arroz + Feijão Preto  Carne com batata  Salada de Acelga	Arroz + Feijão  Omelete com cebola e cheiro verde  Salada de Couve	Arroz + Feijão  Frango com Batata  Farofa de abobrinha  Salada de Acelga	Macarrão ao molho  Salada de ovo   Melão

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)	420	14	13	59
Fundamental I (6-10 anos)	501	15	15	76
Fundamental II (11-15 anos)	698	25	19	102

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 15 A 19 DE MAIO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 15/05/2023	Terça-feira 16/05/2023	Quarta-feira 17/05/2023	Quinta-feira 18/05/2023	Sexta-feira 19/05/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com Cacau	Pão de Tâmaras Leite com Cacau	Biscoito de polvilho Leite	Torta de Tomate com acelga Leite com cacau	Aveia dormida (aveia em flocos, uvas passa, banana e manga)
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Arroz + Feijão Frango com molho Salada de Repolho Abacaxi	Arroz + Feijão Preto Carne com batata Salada de Acelga	Arroz + Feijão Omelete com cebola e cheiro verde Salada de Couve	Arroz + Feijão Frango com Batata Farofa de abobrinha Salada de Acelga	Macarrão ao molho Salada de Ovo Melão
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Maçã	Mamão	Manga	Abacaxi	Banana
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Carne com batata Salada de pepino	Sopa de Feijão com macarrão, couve e batata Banana	Sopa de grão de bico com frango e brócolis	Arroz + Feijão Ovo cozido salada de tomate Mamão	Polenta com molho de frango Salada de acelga



## 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)	681	24	21	101	201	4	365	82

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 15 A 19 DE MAIO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 15/05/2023	Terça-feira 16/05/2023	Quarta-feira 17/05/2023	Quinta-feira 18/05/2023	Sexta-feira 19/05/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Mamão pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Abacaxi cozida	Leite materno ou fórmula infantil
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa de arroz + Feijão  Frango com molho  Repolho refogado  Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Preto  Carne com batata  Acelga refogada	Papa de arroz + Feijão  Omelete com cheiro verde e tomate  Escarola refogada	Papa de arroz + Feijão  Frango com Batata	Sopa de macarrão com tomate Carne e batata  Mamão
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil  Maçã cozida	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Pera cozida	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Abacaxi pedaços pequenos
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + Feijão  Carne com batata	Sopa de Feijão com macarrão, tomate e batata  Banana	Sopa de grão de bico com frango e espinafre	Papa de arroz + Feijão Ovo cozido com tomate	Polenta com molho de frango  Salada de chuchu



## 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)	521	18	20	72	277	5	392	81

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

## PÃO DE TÂMARAS



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



### Ingredientes

- 1 caneca de tâmaras
- 3 colheres de óleo
- 1 caneca de água
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de chá de fermento de pão
- 2 ½ canecas de farinha de trigo

### Modo de preparo

No liquidificador bata em velocidade máxima as tâmaras, os ovos, óleo, sal, o fermento e metade da farinha de trigo. Despeje o líquido em uma bacia e acrescente aos poucos a farinha de trigo mexendo delicadamente. Asse por 30 minutos ou até que fiquem dourados.

Rendimento: 20 porções de 30g