



## 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 22 DE 26 DE MAIO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,  
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

| Refeição   | Segunda-feira<br>22/05/2023                                    | Terça-feira<br>23/05/2023   | Quarta-feira<br>24/05/2023  | Quinta-feira<br>25/05/2023   | Sexta-feira<br>26/05/2023   |
|--|--|---|---|--|---|
| Lanche da Manhã<br>09:00 ÀS 09:30<br><br>Lanche da tarde<br><br>15:00 ÀS 15:30 | Bolacha de<br>maisena  | Banana  | Goiaba  | Maçã   | Biscoito integral   |
| Almoço Manhã<br>11:00 ÀS 12:00<br><br>Almoço tarde<br><br>13:00 ÀS 14:00       | Risoto de Frango<br>com tomate e<br>cheiro verde<br><br>Banana | Arroz + Feijão<br>Preto<br><br>Carne com<br>mandioca<br><br>Salada de repolho | Arroz + Feijão<br><br>Omelete com<br>cheiro verde e<br>tomate<br><br>Salada de acelga | Arroz + Feijão<br><br>Frango com<br>Batata<br><br>Salada de Chuchu | Macarrão ao sugo<br><br>Frango<br><br>Salada de Acelga<br><br>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.

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)       | 397          | 13              | 13              | 59                  |
| Fundamental I (6-10 anos)   | 489          | 16              | 15              | 73                  |
| Fundamental II (11-15 anos) | 622          | 21              | 18              | 96                  |

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 22 DE 26 DE MAIO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

| Refeição                          | Segunda-feira<br>22/05/2023  | Terça-feira<br>23/05/2023  | Quarta-feira<br>24/05/2023  | Quinta-feira<br>25/05/2023   | Sexta-feira<br>26/05/2023   |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| Lanche Manhã<br>07:00 ÀS 08:00    | Aveioca<br>Leite com Cacau   | Biscoito integral<br>Leite com Cacau   | Biscoito de<br>polvilho<br>Leite  | Leite com cacau<br>Bolo de Cacau                                   | Pão Salgado<br>Leite com cacau                                      |
| Almoço<br>10:00 ÀS 11:00          | Risoto de Frango<br>com tomate<br><br>Banana                       | Arroz + Feijão<br>Preto<br><br>Carne com<br>mandioca<br><br>Salada de tomate | Arroz + Feijão<br><br>Omelete com<br>cheiro verde e<br>tomate<br><br>Salada de acelga | Arroz + Feijão<br><br>Frango com<br>Batata<br><br>Abobrinha cozida | Macarrão ao sugo<br><br>Frango<br><br>Salada de Acelga<br><br>Melão |
| Lanche da tarde<br>13:00 às 14:00 | Mamão  | Torta de acelga<br>com tomate<br><br>Leite com cacau                         | Laranja   | Biscoito Salgado<br>Leite com cacau                                | Abacaxi   |
| Jantar<br>16:00 às 17:00          | Arroz + Feijão<br><br>Carne com molho<br>de berinjela<br><br>Melão | Sopa de Feijão<br>com macarrão e<br>brócolis                                 | Sopa de lentilha<br>com batata<br>macarrão e<br>tomate<br><br>Banana                  | Polenta com<br>molho de Frango<br><br>Manga                        | Arroz + Feijão<br>Ovo cozido com<br>batata                          |

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/<br>Faixa etária                  | Energia<br>Kcal | Proteínas<br>Gramas | Lipídeos<br>Gramas | Carboidratos<br>Gramas | Cálcio<br>Miligramas | Ferro<br>Miligramas | Retinol<br>Microgramas | Vitamina C<br>Miligramas |
|---|-----------------|---------------------|--------------------|------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|
| Berçário II e<br>Maternal<br>(1-3 anos) | 682             | 24                  | 22                 | 101                    | 205                  | 3,9                 | 363,21                 | 89                       |

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 22 DE 26 DE MAIO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

| REFEIÇÃO                          | Segunda-feira<br>22/05/2023   | Terça-feira<br>23/05/2023                                      | Quarta-feira<br>24/05/2023   | Quinta-feira<br>25/05/2023                                   | Sexta-feira<br>26/05/2023  |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|
| Lanche Manhã<br>07:00 ÀS 08:00    | Leite materno ou fórmula infantil   | Leite materno ou fórmula infantil<br>Melancia pedaços pequenos | Leite materno ou fórmula infantil  | Leite materno ou fórmula infantil<br>Mamão                   | Leite materno ou fórmula infantil  |
| Almoço<br>10:00 ÀS 11:00          | Canja com Frango, batata e tomate<br><br>Banana                               | Papa de arroz + Feijão Preto<br><br>Carne com mandioca         | Papa de arroz + Feijão<br><br>Omelete com cheiro verde e tomate<br><br>Acelga refogada | Papa de arroz + Feijão<br><br>Frango com Batata e Chuchu     | Sopa de macarrão com Frango, tomate e Acelga<br><br>Melão pedaços pequenos |
| Lanche da tarde<br>13:00 às 14:00 | Leite materno ou fórmula infantil<br><br>Mamão                                | Leite materno ou fórmula infantil                              | Leite materno ou fórmula infantil<br><br>Melão pedaços pequenos                        | Leite materno ou fórmula infantil                            | Leite materno ou fórmula infantil<br><br>banana                            |
| Jantar<br>16:00 às 17:00          | Papa de arroz + Feijão<br><br>Carne com molho de berinjela<br><br>Maçã cozida | Sopa de Feijão com macarrão e brócolis                         | Sopa de lentilha com batata macarrão e tomate<br><br>Banana                            | Polenta com molho de Frango<br><br>Melancia pedaços pequenos | Papa de arroz + Feijão<br><br>Ovo cozido com tomate e batata<br><br>Mamão  |



## 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/<br>Faixa etária        | Energia<br>Kcal | Proteínas<br>Gramas | Lípídeos<br>Gramas | Carboidratos<br>Gramas | Cálcio<br>Miligramas | Ferro<br>Miligramas | Retinol<br>Microgramas | Vitamina C<br>Miligramas |
|-------------------------------|-----------------|---------------------|--------------------|------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|
| Berçário I<br>(7-11<br>meses) | 532             | 18                  | 17                 | 81                     | 299,96               | 5                   | 395,8                  | 83                       |

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

## PÃO SALGADO



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



### Ingredientes

- 200 ml de água morna
- 10g ou 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher sopa de leite em pó
- 5g ou 1 colher de café de sal
- 300g ou 2 canecas de farinha de trigo

### Modo de preparo

No liquidificador, bata todos os ingredientes com metade da farinha de trigo até ficar homogêneo. Depois acrescente o restante da farinha. Unte a forma e Asse por 30 minutos ou até que fiquem dourados.

Rendimento: 15 porções - 30g