



## 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 12 À 16 DE JUNHO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,  
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 12/06/2023	Terça-feira 13/06/2023	Quarta-feira 14/06/2023	Quinta-feira 15/06/2023	Sexta-feira 16/06/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30  Lanche da tarde  15:00 ÀS 15:30	Bisnaguinha	Banana	Maçã	Biscoito Integral	Banana
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00  Almoço tarde  13:00 ÀS 14:00	Macarrão com molho  Frango  Salada de Pepino  Melão	Arroz + Feijão  Carne cozida com batata  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Preto com Filé de frango grelhado  salada de acelga  Mamão	Arroz + Feijão  Ovo  salada de couve manteiga  Abacaxi	Arroz + Feijão  Carne cozida  Farofa de cebola  Salada de Pepino

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)	399	16	16	65
Fundamental I (6-10 anos)	504	18	17	86
Fundamental II (11-15 anos)	693	22	21	100

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 12 À 16 DE JUNHO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 12/06/2023	Terça-feira 13/06/2023	Quarta-feira 14/06/2023	Quinta-feira 15/06/2023	Sexta-feira 16/06/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Bolo de milho Leite	Batata doce com canela Leite com cacau	Biscoito integral Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com molho Frango Salada de Pepino Melão	Arroz + Feijão carne com batata Salada de Repolho Mamão	Arroz + Feijão Preto com Filé de frango grelhado salada de acelga Banana	Arroz + Feijão Ovo com batata salada de couve manteiga Abacaxi	Arroz + Feijão Carne cozida Farofa de cebola Salada de Pepino Melancia
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Abacaxi	Banana	Laranja Lima	Manga	Mamão
Jantar 16:00 às 17:00	Canja ( Arroz, frango, batata e couve)	Polenta com molho de Frango Salada de couve Manga	Sopa de Grão de bico com carne, Couve flor e tomate	Sopa de Lentilha com Macarrão, berinjela, couve Banana	Macarrão com Molho Salada de Chuchu

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	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário II e Maternal (1-3 anos)	657	22	21	83	204	3,5	278	53,55

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 12 À 16 DE JUNHO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 12/06/2023	Terça-feira 13/06/2023	Quarta-feira 14/06/2023	Quinta-feira 15/06/2023	Sexta-feira 16/06/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil  Abacaxi pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Laranja Lima	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Mamão
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Sopa de macarrão com frango, Tomate e acelga  Melão em pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão carne com Batata  Acelga refogada  Mamão	Papa de arroz + Feijão Preto com Frango desfiado com couve flor  Banana	Papa de arroz + Feijão  Ovo com batata  chuchu cozido  Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Carne com Batata  Melancia pedaços pequenos
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  Manga pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Canja  ( Arroz, frango, batata, escarola)	Polenta com molho de Frango  Manga pedaços pequenos	Sopa de Grão de bico com carne, Couve flor e tomate	Sopa de Lentilha com Macarrão, berinjela, couve  Banana	Sopa de Feijão com Macarrão, batata e couve



## 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)	535	18	20	71	266	5,63	388	99

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



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



### Bolo de Milho

2 espigas de milho

3 ovos

2 colher (sopa) de óleo

1 canela de água

½ canela de uvas passa clara

2 canecas de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de leite em pó

1 colher (sopa) de fermento

No liquidificador coloque o milho, os ovos, o óleo, a água e as uvas passa, bater até formar um creme homogêneo.

Em um recipiente coloque a farinha, o leite em pó e o fermento, misturar bem, em seguida acrescente o creme que está no liquidificador e mexa, asse em forno médio pré aquecido.