



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 19 A 23 DE JUNHO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

| Refeição | Segunda-feira 19/06/2023 | Terça-feira 20/06/2023 | Quarta-feira 21/06/2023 | Quinta-feira 22/06/2023 | Sexta-feira 23/06/2023 |
|--|--|--|---|--|---|
| Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30 | Pão de queijo | Maçã | Banana | Mexerica | Biscoito integral |
| Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00 | Arroz + Feijão Carne cozida com Chuchu Salada de Repolho Melancia | Arroz + Feijão Preto Frango com molho Salada de Acelga | Arroz + Feijão Omelete com cheiro verde Salada de Pepino | Arroz + Feijão Preto Pernil com Batata Salada de Beterraba | Risoto de frango com molho Salada de Couve Manga |

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) | 699 | 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 19 A 23 DE JUNHO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

| Refeição | Segunda-feira 19/06/2023 | Terça-feira 20/06/2023 | Quarta-feira 21/06/2023 | Quinta-feira 22/06/2023 | Sexta-feira 23/06/2023 |
|-----------------------------------|--|--|---|--|--|
| Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00 | Aveioca Leite com Cacau | Biscoito de polvilho Leite com Cacau | Vitamina de cacau com banana | Leite com cacau Bolo de cacau | Biscoito integral Leite com cacau |
| Almoço 10:00 ÀS 11:00 | Arroz + Feijão Carne cozida com Chuchu Salada de Repolho Melancia | Arroz + Feijão Preto Frango com molho Salada de Acelga | Arroz + Feijão Omelete com cheiro verde Salada de Pepino | Arroz + Feijão Preto Pernil com Batata Salada de Beterraba | Macarrão ao molho Salada de Couve Mamão |
| Lanche da tarde 13:00 às 14:00 | Bolo de ameixa com cacau leite | Laranja Lima | Leite com cacau Torta de acelga com tomate | Laranja Lima | Milho cozido |
| Jantar 16:00 às 17:00 | Sopa de ervilha com frango, batata e couve flor | Sopa de Feijão com macarrão, couve e abobrinha Abacaxi | Sopa de Lentilha com frango batata, tomate e repolho | Polenta com molho de carne moída salada de chuchu Mamão | Arroz + Feijão Ovo cozido salada de tomate |



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) | 680 | 24 | 21 | 98 | 201 | 3,85 | 365,22 | 86 |

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



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 19 A 23 DE JUNHO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

| REFEIÇÃO | Segunda-feira 19/06/2023 | Terça-feira 20/06/2023 | Quarta-feira 21/06/2023 | Quinta-feira 22/06/2023 | Sexta-feira 23/06/2023 |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00 | Leite materno ou fórmula infantil | Leite materno ou fórmula infantil Laranja Lima | Leite materno ou fórmula infantil | Leite materno ou fórmula infantil Laranja Lima | Leite materno ou fórmula infantil |
| Almoço 10:00 ÀS 11:00 | Papa de arroz + Feijão Carne cozida com Chuchu Melancia pedaços pequenos | Papa de arroz + Feijão Preto Frango com molho | Papa de arroz + Feijão Omelete com cheiro verde e tomate | Papa de arroz + Feijão Preto Pernil com Batata Beterraba cozida | Sopa de macarrão com tomate, batata e chuchu Melão pedaços pequenos |
| Lanche da tarde 13:00 às 14:00 | Leite materno ou fórmula infantil Melão pedaços pequenos | Leite materno ou fórmula infantil | Leite materno ou fórmula infantil Manga pedaços pequenos | Leite materno ou fórmula infantil | Leite materno ou fórmula infantil Maçã cozida |
| Jantar 16:00 às 17:00 | Sopa de ervilha com frango, batata e couve flor | Sopa de Feijão com macarrão, couve e abobrinha Abacaxi | Sopa de Lentilha com frango batata, tomate e repolho | Polenta com molho de carne moída salada de repolho Banana | Papa de arroz + Feijão Ovo cozido com salada de tomate |



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) | 530 | 18 | 20 | 71 | 277 | 5 | 390 | 81 |

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



BOLO DE AMEIXA COM CACAU

Ingredientes:

- 9 ovos
- 1 caneca de óleo
- 3 canecas de água
- 3 canecas de ameixas secas
- 6 caneca de farinha de trigo
- 3 colher de fermento químico
- 1 ½ caneca de cacau

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque as uvas passas ou tâmaras e a água para ferver. Em seguida, no liquidificador coloque o cacau, os ovos, o óleo, e a mistura de tâmaras ou uvas passas e água. Bata bem até ficar um creme homogêneo, acrescente a farinha de trigo aos poucos e o fermento e misture bem. Unte a forma e asse por 30 minutos.