



## 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 04 À 08 DE SETEMBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,  
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

| Refeição   | Segunda-feira<br>04/09/2023                | Terça-feira<br>05/09/2023                                      | Quarta-feira<br>06/09/2023  | Quinta-feira<br>07/09/2023 | Sexta-feira<br>08/09/2023 |
|--|--|--|---|----------------------------|---------------------------|
| Lanche da Manhã<br>09:00 ÀS 09:30<br><br>Lanche da tarde<br><br>15:00 ÀS 15:30 | Biscoito Maria                             | Mexerica   | Maçã  | FERIADO                    | EMENDA                    |
| Almoço Manhã<br>11:00 ÀS 12:00<br><br>Almoço tarde<br><br>13:00 ÀS 14:00       | Risoto de Frango<br>com couve<br><br>Mamão | Arroz + Feijão<br><br>Quibe de cenoura<br><br>Salada de Tomate | Arroz + Feijão<br>Preto<br>Frango desfiado<br>com molho<br><br>Salada de<br>Beterraba |                            |                           |

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)       | 426          | 16              | 11              | 65                  |
| Fundamental I (6-10 anos)   | 484          | 17              | 14              | 71                  |
| Fundamental II (11-15 anos) | 685          | 24              | 21              | 108                 |

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 04 À 08 DE SETEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

| Refeição                          | Segunda-feira<br>04/09/2023                        | Terça-feira<br>05/09/2023                                      | Quarta-feira<br>06/09/2023  | Quinta-feira<br>07/09/2023 | Sexta-feira<br>08/09/2023 |
|-----------------------------------|--|--|---|----------------------------|---------------------------|
| Lanche Manhã<br>07:00 ÀS 08:00    | Aveioca<br>Leite com cacau                         | Bolo de cacau<br>Leite   | Aveia dormida<br>(aveia em flocos +<br>leite + uva passa<br>+ banana                                | FERIADO                    | EMENDA                    |
| Almoço<br>10:00 ÀS 11:00          | Risoto<br>Frango tomate e<br>Couve<br>Mamão        | Arroz + Feijão<br>Quibe de cenoura<br>Salada de Tomate         | Arroz + Feijão<br>Preto<br>Frango desfiado<br>com molho<br><br>Salada de<br>Beterraba<br><br>Banana |                            |                           |
| Lanche da tarde<br>13:00 às 14:00 | Laranja Lima                                       | Abacaxi  | Melão   |                            |                           |
| Jantar<br>16:00 às 17:00          | Canja<br>(Frango, arroz,<br>batata e<br>espinafre) | Polenta com<br>molho de Frango<br>Salada de chuchu<br>Mexerica | Arroz + Feijão<br>Ovo mexido com<br>espinafre<br>Salada de Alface                                   |                            |                           |

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) | 681             | 29                  | 22                 | 96                     | 324                  | 4,39                | 331                    | 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 04 À 08 DE SETEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

| REFEIÇÃO                          | Segunda-feira<br>04/09/2023  | Terça-feira<br>05/09/2023  | Quarta-feira<br>06/09/2023   | Quinta-feira<br>07/09/2023 | Sexta-feira<br>08/09/2023 |
|-----------------------------------|--|--|--|----------------------------|---------------------------|
| Lanche Manhã<br>07:00 ÀS 08:00    | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>Banana                               | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>Mamão                        | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>Laranja lima   | FERIADO                    | EMENDA                    |
| Almoço<br>10:00 ÀS 11:00          | Papa de arroz<br>com frango<br>tomate e cenoura<br><br>Mamão pedaços<br>pequenos | Papa de arroz +<br>Feijão<br><br>Quibe de cenoura<br><br>Acelga refogada | Papa de arroz +<br>Feijão Preto<br><br>Frango desfiado<br>com molho<br><br>Beterraba cozida<br><br>Mamão |                            |                           |
| Lanche da tarde<br>13:00 às 14:00 | Leite materno ou<br>fórmula infantil   | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>Maçã cozida                  | Leite materno ou<br>fórmula infantil   |                            |                           |
| Jantar<br>16:00 às 17:00          | Canja<br><br>(Frango, arroz,<br>batata e<br>espinafre)                           | Polenta com<br>molho de Frango<br>repolho refogado                       | Papa de arroz +<br>Feijão<br>Ovo mexido com<br>espinafre   |                            |                           |



## 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 | Lipídeos<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) | 509             | 18                  | 18                 | 69                     | 311                  | 4,95                | 329                    | 76                       |

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

