



## 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 11 À 15 DE SETEMBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,  
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 11/09/2023	Terça-feira 12/09/2023	Quarta-feira 13/09/2023	Quinta-feira 14/09/2023	Sexta-feira 15/09/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30  Lanche da tarde  15:00 ÀS 15:30	Bisnaguinha	Mexerica	Banana	Maçã	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 cenoura  Salada de Repolho	Arroz + Feijão Preto Pernil na Pressão  salada de acelga  Mamão	Arroz + Feijão  Peixe assado com batata  salada de couve manteiga  Abacaxi	Arroz + Feijão Ovo mexido  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 11 À 15 DE SETEMBRO DE 2023, BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 11/09/2023	Terça-feira 12/09/2023	Quarta-feira 13/09/2023	Quinta-feira 14/09/2023	Sexta-feira 15/09/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Mingau de aveia depois de pronto misturar banana amassada e canela	Ovo mexido Leite com cacau	Aveia dormida com Leite, cacau, uva passa maçã
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com molho Frango Salada de Pepino Melão	Arroz + Feijão Carne cozida com cenoura Salada de Repolho	Arroz + Feijão Preto Pernil na Pressão salada de acelga Mamão	Arroz + Feijão Peixe assado com batata salada de couve manteiga	Arroz + Feijão Ovo mexido Farofa de cebola Salada de Pepino Abacaxi
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Melancia	Banana	Laranja Lima	Manga	Mamão
Jantar 16:00 às 17:00	Canja ( Arroz, frango, batata e espinafre)	Polenta com molho de Frango Salada de couve Manga	Sopa de Feijão com carne, Couve flor e tomate	Arroz + Feijão Ovo mexido Salada de Acelga Banana	Arroz + Feijão Carne com molho de berinjela Salada de couve

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 11 À 15 DE SETEMBRO DE 2023, BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 11/09/2023	Terça-feira 12/09/2023	Quarta-feira 13/09/2023	Quinta-feira 14/09/2023	Sexta-feira 15/09/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil  Abacaxi pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil  Banana	Leite materno ou fórmula infantil  Laranja Lima	Leite materno ou fórmula infantil  Manga pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil  Mamão
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Polenta com molho de frango  Melão em pedaço pequenos	Papa de arroz + Feijão  Carne cozida com cenoura  Repolho refogado	Papa de arroz + Feijão Preto Pernil na Pressão  acelga refogada  Mamão	Papa de arroz + Feijão  Peixe assado com batata	Papa de arroz + Feijão Ovo mexido  Abacaxi pedaços pequenos
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Manga pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Banana	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Canja  ( Arroz, frango, batata e couve)	Polenta com molho de Frango	Sopa de Feijão com carne, Couve flor e tomate	Papa de arroz + Feijão Ovo mexido Acelga refogada	Papa de arroz + Feijão Carne com molho de berinjela



## 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 3° REGIÃO