



## 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 16 A 20 DE OUTUBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 16/10/2023	Terça-feira 17/10/2023	Quarta-feira 18/10/2023	Quinta-feira 19/10/2023	Sexta-feira 20/10/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30  Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Biscoito Maria	Pera	Maçã	Banana	Bolacha Cream Cracker
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00  Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Arroz + Feijão, Carne moída com inhame Salada de tomate Melão	Arroz + Feijão Frango com couve flor e tomate Farofa de jiló Salada de Alface	Arroz + Feijão Ovo mexido Salada de Pepino Mamão	Arroz + Feijão Peixe com molho Salada de Chuchu	Macarrão ao molho Salada de Acelga Abacaxi

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	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Pré-escola (4-5 anos)	409	13	13	63
Fundamental I (6-10 anos)	497	16	15	77
Fundamental II (11-15 anos)	648	21	18	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 16 A 20 DE OUTUBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 16/10/2023	Terça-feira 17/10/2023	Quarta-feira 18/10/2023	Quinta-feira 19/10/2023	Sexta-feira 20/10/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Biscoito integral Leite com Cacau	Aveioca Leite com Cacau	Pão Salgado Leite com cacau	Leite com cacau Biscoito de Polvilho	Leite com cacau Torta de repolho com tomate
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Arroz + Feijão, Carne moída com inhame Salada de tomate  Melão	Arroz + Feijão Preto Frango com couve flor e tomate Farofa de jiló Salada de alface	Arroz + Feijão Ovo mexido Salada de Pepino Laranja Lima	Arroz + Feijão Peixe com molho Salada de Chuchu	Macarrão ao molho Salada de Acelga Abacaxi
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Laranja Lima	Torta de acelga com cenoura Leite	Mamão	Bolo de cacau Leite	Melancia
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Carne com chuchu Salada de Repolho Roxo	Sopa de Ervilha com macarrão, tomate berinjela Maçã	Polenta com molho de carne moída Salada de Couve	Canja (arroz, batata, cenoura e frango) Manga	Arroz + Feijão Ovo cozido Abobrinha refogada 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 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)	699	24	23	98	223,21	3,11	365,2	61

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 16 A 20 DE OUTUBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 16/10/2023	Terça-feira 17/10/2023	Quarta-feira 18/10/2023	Quinta-feira 19/10/2023	Sexta-feira 20/10/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil	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
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa de arroz + Feijão,  Carne moída com inhame  tomate  Banana	Papa de arroz + Feijão Preto  Frango com couve flor e tomate	Papa de arroz + Feijão  Ovo mexido  Laranja Lima	Papa de arroz + Feijão  Peixe com molho  Chuchu cozido	Sopa de Macarrão com Repolho batata e tomate  Abacaxi pedaços pequenos
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil  Mamão	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Banana	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Mamão
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + Feijão  Carne com chuchu  Repolho roxo refogado	Sopa de Ervilha com macarrão, Tomate e berinjela  Maçã cozida	Polenta com molho de carne moída	Canja  (arroz, batata, cenoura e frango)  Manga	Papa de arroz + Feijão  Ovo cozido  Abobrinha refogada

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 I (7-11 meses)	501	18	17	71	261	5,99	386	72

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar.

ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO