



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 09 À 13 DE OUTUBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 09/10/2023	Terça-feira 10/10/2023	Quarta-feira 11/10/2023	Quinta-feira 12/10/2023	Sexta-feira 13/10/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Maçã	Mexerica	Bolinho	FERIADO	EMENDA
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Risoto de Frango com berinjela e tomate Mamão	Arroz + Feijão Carne com cenoura Salada de Tomate	Arroz + Feijão Preto Frango desfiado com abobrinha Farofa cenoura Salada de 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)	416	16	11	65
Fundamental I (6-10 anos)	474	18	14	72
Fundamental II (11-15 anos)	684	25	20	105

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 09 À 13 DE OUTUBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 09/10/2023	Terça-feira 10/10/2023	Quarta-feira 11/10/2023	Quinta-feira 12/10/2023	Sexta-feira 13/10/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Bolo de cacau com calda Leite	Torta de Acelga com cenoura Leite	FERIADO	EMENDA
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Risoto de Frango com berinjela e tomate Mamão	Arroz + Feijão Carne com cenoura Salada de Tomate	Arroz + Feijão Preto Frango desfiado com abobrinha Salada de Beterraba Abacaxi		
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Suco de Laranja Lima *Coxinha saudável de frango	Suco de Abacaxi *Bolinho de brócolis	*Milk shake de banana com cacau		
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Carne com Inhame Salada de repolho roxo	Polenta com molho de Frango Salada de chuchu Mexerica	Arroz + Feijão Ovo mexido com espinafre 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/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidrat o s Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgram as	Vitamina C Miligramas
Berçário II e Maternal (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 09 À 13 DE OUTUBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 09/10/2023	Terça-feira 10/10/2023	Quarta-feira 11/10/2023	Quinta-feira 12/10/2023	Sexta-feira 13/10/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Laranja lima	FERIADO	EMENDA
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Canja (Frango, berinjela e tomate) Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Carne com cenoura Acelga refogada	Papa de arroz + Feijão Preto Frango desfiado com abobrinha Beterraba cozida Abacaxi		
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Maçã cozida	Leite materno ou fórmula infantil		
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + Feijão Carne com Inhame repolho roxo cozido	Polenta com molho de Frango chuchu cozido	Papa de arroz + Feijão Ovo mexido com espinafre		

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	Carboidrat os Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgram as	Vitamina C Miligramas
Berçário I (7-11 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



**CENTRO DE ABASTECIMENTO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Anota aí!

Bolinha de Brócolis



Ingredientes:
900 gramas de batatas
450 gramas de brócolis
sal a gosto
temperos a gosto (cebola, alho, salsa, cebolinha)

Modo de Preparo:
Corte a batata em cubos e cozinhe na água até ficar macia. Escorra bem e amasse. Refogue os floretes do brócolis com os temperos e amasse com garfo junto com a batata. Leve a geladeira para resfriar. Modele os bolinhos com a mão. Leve ao forno até dourar.

Taciane Herculano CRN 3: 10057



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



**CENTRO DE ABASTECIMENTO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Anota aí!



Coxinha de Frango

Ingredientes:

- 1 xícara de batata doce
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 ovo
- 3/4 xícara de frango desfiado
- 1 colher de sopa de azeite/óleo
- sal a gosto
- temperos a gosto (cebola, alho, tomate, salsa, cebolinha)

Modo de Preparo:

Corte a batata em cubos e cozinhe na água até ficar macia, em seguida amasse. Refogue o frango desfiado com os temperos e misture junto com a batata + ovo + aveia. Leve a geladeira para resfriar, vai ajudar na hora de manusear a massa. Modele a coxinha com as mãos (pode passar óleo para facilitar). Leve ao forno até dourar.

Taciane Herculano CRN 3: 10057



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



**CENTRO DE ABASTECIMENTO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Anota aí!



shake de cacau

Ingredientes:
4 bananas maduras congeladas
180 ml leite gelado
1 colher de chá cacau em pó

Modo de Preparo:
Congele as bananas picadas por ao menos 4 horas.
Bata no liquidificador as bananas, o leite e o cacau até ficar homogêneo.

Taciane Herculano CRN 3: 10057



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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

