



## 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 02 À 06 DE OUTUBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,  
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 02/10/2023	Terça-feira 03/10/2023	Quarta-feira 04/10/2023	Quinta-feira 05/10/2023	Sexta-feira 06/10/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30  Lanche da tarde  15:00 ÀS 15:30	Pão de queijo	Mexerica	Maçã	Ameixa	Bisnaguinha
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00  Almoço tarde  13:00 ÀS 14:00	Risoto de Frango com couve  Mamão	Arroz + Feijão  Frango com brócolis  Salada de Tomate	Arroz + Feijão Preto Ovo Mexido  Salada de rabanete	Arroz + Feijão  Peixe com molho de abóbora com beterraba  Salada de escarola	Arroz + Feijão Frango com Cenoura  Farofa de cebola  Salada de alface  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.



## 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	17	12	66
Fundamental I (6-10 anos)	464	19	15	73
Fundamental II (11-15 anos)	691	24	21	109

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 02 À 06 DE OUTUBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 02/10/2023	Terça-feira 03/10/2023	Quarta-feira 04/10/2023	Quinta-feira 05/10/2023	Sexta-feira 06/10/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Bolo de cacau Leite	Torta de Acelga com cenoura Leite	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Ovo mexido Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Risoto de Frango com cenoura e tomate Mamão	Arroz + Feijão Frango com brócolis Salada de Tomate	Arroz + Feijão Preto Ovo Mexido Salada de rabanete	Arroz + Feijão Peixe com molho de abóbora com beterraba Salada de escarola	Arroz + Feijão Frango com Cenoura Farofa de cebola Salada de alface Abacaxi
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Laranja Lima	Abacaxi	Melão	Maçã	Mexerica
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Peixe molho espinafre refogado purê de inhame	Polenta com molho de Frango Salada de Pepino Mexerica	Macarrão com Frango Salada de Acelga Maçã	Arroz + Feijão Ovo mexido com espinafre Salada de Alface	Sopa de Lentilha com Macarrão, inhame e 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



## 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	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário II e Maternal (1-3 anos)	682	28	22	98	324	4,9	333	89

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 02 À 06 DE OUTUBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 02/10/2023	Terça-feira 03/10/2023	Quarta-feira 04/10/2023	Quinta-feira 05/10/2023	Sexta-feira 06/10/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil  Banana	Leite materno ou fórmula infantil  Maçã cozida	Leite materno ou fórmula infantil  Laranja lima	Leite materno ou fórmula infantil  Banana	Leite materno ou fórmula infantil  Mamão
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa tipo Risoto de Frango com cenoura e tomate  Mamão	Papa de arroz + Feijão  Frango com brócolis e Tomate	Papa de arroz + Feijão Preto  Ovo Mexido	Papa de arroz + Feijão  Peixe com molho de abóbora com beterraba  escarola refogada	Papa de arroz + Feijão Frango com Cenoura  Abacaxi pedaços pequenos
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Banana	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil  Mamão	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + Feijão  Peixe com molho espinafre refogado  purê de inhame	Polenta com molho de Frango  Salada de Pepino  Mexerica	sopa de macarrão com Frango abóbora e Acelga  Maçã	Papa de arroz + Feijão  Ovo mexido com espinafre	Sopa de Lentilha com Macarrão, inhame e couve



## 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)	501	18	18	69	311	4,95	329	76

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO