



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 06 À 10 DE NOVEMBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 06/11/2023	Terça-feira 07/11/2023	Quarta-feira 08/11/2023	Quinta-feira 09/11/2023	Sexta-feira 10/11/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Biscoito Maisena	Banana	Maçã	Pera	Biscoito Maria
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Macarrão com molho Salada de Repolho Manga	Arroz + Feijão Carne com Cará Salada de Tomate	Arroz + Feijão Preto Frango desfiado com molho de abóbora Salada de rabanete	Arroz + Feijão Ovo Mexido Salada de cenoura com couve flor	Arroz + Feijão Pernil com Cenoura 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)	415	16	11	66
Fundamental I (6-10 anos)	475	18	14	73
Fundamental II (11-15 anos)	682	25	20	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 06 À 10 DE NOVEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 06/11/2023	Terça-feira 07/11/2023	Quarta-feira 08/11/2023	Quinta-feira 09/11/2023	Sexta-feira 10/11/2023
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	Banana Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com Molho Salada de Repolho Manga	Arroz + Feijão Carne com Cará Salada de Tomate	Arroz + Feijão Preto Frango desfiado com molho de abóbora Salada de rabanete	Arroz + Feijão Ovo Mexido Salada de cenoura com couve flor	Arroz + Feijão Pernil com cenoura Salada de rúcula Mamão
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Laranja Lima	Abacaxi	Melão	Vitamina de banana com cacau	Abacaxi
Jantar 16:00 às 17:00	Canja (Frango, arroz, cará e espinafre)	Polenta com molho de Frango Salada de Pepino Pera	Arroz + Feijão Ovo mexido com espinafre Salada de Alface	Macarrão com Frango Acelga Refogada Maçã	Sopa de Lentilha com Macarrão, inhame e tomate

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)	682	29	22	96	321	4,29	329	99

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 06 À 10 DE NOVEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 06/11/2023	Terça-feira 07/11/2023	Quarta-feira 08/11/2023	Quinta-feira 09/11/2023	Sexta-feira 10/11/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Manga pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Mamão
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Sopa de macarrão com Frango, escarola e tomate Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Carne com Cará e Tomate	Papa de arroz + Feijão Preto Frango desfiado com molho de tomate Melão pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Ovo Mexido Salada de cenoura com couve flor	Papa de arroz + Feijão Pernil desfiado com cenoura e rúcula Pêra cozida
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Melancia pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Canja (Frango, arroz, cará e espinafre)	Polenta com molho de Frango Salada de repolho Mamão	Papa de arroz + Feijão Ovo mexido com espinafre	Sopa de macarrão com Frango, acelga e tomate Banana	Sopa de Lentilha com Macarrão, inhame e tomate



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)	508	18	18	69	310	4,14	319	76

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