



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 20 A 24 DE NOVEMBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 20/11/2023	Terça-feira 21/11/2023	Quarta-feira 22/11/2023	Quinta-feira 23/11/2023	Sexta-feira 24/11/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	FERIADO	Bisnaguinha	Maçã	Banana	Bolinho
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00		Arroz + Feijão Frango com tomate Farofa de jiló Salada de Alface	Arroz + Feijão Ovo mexido Salada de Pepino Mamão	Arroz + Feijão Frango desfiado 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)	401	13	14	69
Fundamental I (6-10 anos)	495	16	15	77
Fundamental II (11-15 anos)	688	26	18	102

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 20 A 24 DE NOVEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 20/11/2023	Terça-feira 21/11/2023	Quarta-feira 22/11/2023	Quinta-feira 23/11/2023	Sexta-feira 24/11/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	FERIADO	Aveioca Leite com Cacau	Bolo de banana Leite com cacau	Mingau de Aveia com banana e canela	Leite com cacau Torta de repolho com tomate
Almoço 10:00 ÀS 11:00		Arroz + Feijão Preto Frango com tomate Farofa de jiló Salada de alface	Arroz + Feijão Ovo mexido Salada de Pepino Laranja Lima	Arroz + Feijão Frango desfiado com molho Salada de Chuchu	Macarrão ao molho Salada de Acelga Abacaxi
Lanche da tarde 13:00 às 14:00		Biscoito salgado integral Leite	Mamão	Bolo de cacau Leite	Torta de acelga com cenoura
Jantar 16:00 às 17:00		Canja (arroz, batata, cenoura e frango)	Polenta com molho de carne moída Salada de Couve	Arroz + Feijão Ovo mexido salada de agrião Melão	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.

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)	689	24	20	98	296,01	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 20 A 24 DE NOVEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 20/11/2023	Terça-feira 21/11/2023	Quarta-feira 22/11/2023	Quinta-feira 23/11/2023	Sexta-feira 24/11/2023
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	FERIADO	Leite materno ou fórmula infantil	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 Preto Frango com couve flor e tomate	Papa de arroz + Feijão Ovo mexido Laranja Lima	Papa de arroz + Feijão Frango desfiado 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	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Banana
Jantar 16:00 às 17:00		Canja (arroz, batata, cenoura e frango)	Polenta com molho de carne moída Salada de Couve	Papa de arroz + Feijão Ovo mexido salada de agrião Melão pedaços pequenos	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.

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)	460	16	13	70	200	4,89	386	72

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