



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 04 À 08 DE DEZEMBRO DE 2023 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 04/12/2023	Terça-feira 05/12/2023	Quarta-feira 06/12/2023	Quinta-feira 07/12/2023	Sexta-feira 08/12/2023
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Biscoito Cream Cracker	Mexerica	Pera	Banana	Biscoito Maria
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Risoto de Frango com couve Mamão	Arroz + Feijão Carne com cenoura Salada de Tomate	Arroz + Feijão Preto Ovo Mexido Salada de Almeirão	Arroz + Feijão Peixe com molho de abóbora com beterraba Salada de Nabo	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 04 À 08 DE DEZEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 04/12/2023	Terça-feira 05/12/2023	Quarta-feira 06/12/2023	Quinta-feira 07/12/2023	Sexta-feira 08/12/2023
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	Bolo de Laranja Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Risoto de Frango com cenoura e tomate Mamão	Arroz + Feijão Carne com cenoura Salada de Tomate	Arroz + Feijão Preto Ovo Mexido Salada de Almeirão	Arroz + Feijão Peixe com molho de abóbora com beterraba Salada de Nabo	Arroz + Feijão Frango com Cenoura Farofa de cebola Salada de alface Abacaxi
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Laranja Lima	Maçã	Melão	Banana	Melancia
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 Laranja	Arroz + Feijão Omelete com espinafre Salada de Rabanete	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



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 04 À 08 DE DEZEMBRO DE 2023 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 04/12/2023	Terça-feira 05/12/2023	Quarta-feira 06/12/2023	Quinta-feira 07/12/2023	Sexta-feira 08/12/2023
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 Carne com Cenoura e Tomate	Papa de arroz + Feijão Preto Ovo Mexido Espinafre Refogado	Papa de arroz + Feijão Peixe com molho de abóbora com beterraba	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 tomate 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