



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 15 À 19 DE ABRIL DE 2024 PRÉ-ESCOLA,
FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 15/04/2024	Terça-feira 16/04/2024	Quarta-feira 17/04/2024	Quinta-feira 18/04/2024	Sexta-feira 19/04/2024
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30	Bolacha de maisena	Banana	Pão leite com cacau	Goiaba	Maçã
Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Leite				
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00	Arroz + Feijão Kibe de Cenoura	Arroz + Feijão Peixe ao Molho	Arroz + Feijão Ovo Pochê ao molho no forno	Arroz integral + Feijão Frango ao molho de berinjela	Arroz + Feijão Carne moída com Mandioca
Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Salada de Acelga Pêra	Salada de Repolho Laranja	salada de escarola Melancia	Salada de chuchu Banana	Farofa de cebola Salada de Pepino Laranja

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)	409	14	12	63
Fundamental I (6-10 anos)	490	17	13	78
Fundamental II (11-15 anos)	680	24	15	113

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

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CHEFE DE UNIDADE DE SEGURANÇA ALIMENTAR
CRN-3 49279



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 15 À 19 DE ABRIL DE 2024 JARDIM INTEGRAL E

MATERNAL INTEGRAL (3 e 4 anos) 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

Refeição	Segunda-feira 15/04/2024	Terça-feira 16/04/2024	Quarta-feira 17/04/2024	Quinta-feira 18/04/2024	Sexta-feira 19/04/2024
Lanche Manhã 08:00 ÀS 09:00	Biscoito Maisena Leite	Leite batido com Banana e Biscoito cream cracker	Pão e Leite com cacau	Bolo de banana caseiro leite	Canjica
Almoço 11:00 ÀS 12:00	Arroz + Feijão Kibe de Cenoura Salada de Acelga Pêra	Arroz + Feijão Peixe ao Molho Salada de Repolho Laranja	Arroz + Feijão Ovo Pochê ao molho no forno salada de escarola Melancia	Arroz integral + Feijão Frango ao molho de berinjela Salada de chuchu Banana	Arroz + Feijão Carne moída com Mandioca Farofa de cebola Salada de Pepino Laranja
Lanche da tarde 15:00 às 16:00	Mingau de aveia com banana	Biscoito Maisena Leite	Vitamina de abacate	Pão Leite com cacau	Bolo de cenoura leite com cacau

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
Jardim e Maternal (3 e 4 anos)	693	22	22	108	295	3,40	349	70

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

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CRÉDITO DE REGISTRO DE RESPONSABILIDADE ALIMENTAR
CRN-3 49279



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 15 À 19 DE ABRIL DE 2024 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 15/04/2024	Terça-feira 16/04/2024	Quarta-feira 17/04/2024	Quinta-feira 18/04/2024	Sexta-feira 19/04/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Bolo de cacau Leite	Biscoito Polvilho Leite	Torta de repolho com tomate Leite	Banana Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Arroz + Feijão Kibe de Cenoura Salada de Acelga Pêra	Arroz + Feijão Peixe ao Molho Salada de Repolho Laranja	Arroz + Feijão Ovo Pochê ao molho no forno salada de escarola Melancia	Arroz + Feijão Frango ao molho de berinjela Salada de chuchu Banana	Arroz + Feijão Carne moída com Mandioca Farofa de cebola Salada de Pepino Laranja
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Melão	Banana	Bolo de fubá Leite com cacau	Laranja	Melancia
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + feijão Peixe com abóbora, salada de escarola	Macarrão com molho Salada de chuchu	Sopa de ervilha com chuchu, repolho e abóbora	Arroz + Feijão Ovo com abóbora Salada de Acelga	Sopa de Grão de bico com frango Macarrão, chuchu e cenoura

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)	656	21	23	84	203	3,25	265	43,45

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

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CHEFE DE UNIDADE DE NUTRIÇÃO ALIMENTAR
CRN-3 49279



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 15 À 19 DE ABRIL DE 2024 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 15/04/2024	Terça-feira 16/04/2024	Quarta-feira 17/04/2024	Quinta-feira 18/04/2024	Sexta-feira 19/04/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil Melão pequenos pedaços	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Laranja	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Melancia pedaços pequenos
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa de arroz + Feijão Kibe de Cenoura Acelga refogada Pêra cozida	Papa de arroz + Feijão Peixe ao Molho Repolho refogado Laranja	Papa de arroz + Feijão Ovo Pochê ao molho no forno escarola refogada Melancia	Papa de arroz + Feijão Frango ao molho de berinjela chuchu refogado Salada	Papa arroz + Feijão Carne moída com Mandioca Laranja
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 Laranja	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + feijão Peixe com abóbora	Sopa de macarrão com chuchu e cenoura	Sopa de ervilha com chuchu, repolho e abóbora	Papa de arroz + Feijão Ovo com abóbora e acelga refogada	Sopa de Grão de bico com frango Macarrão, chuchu e cenoura



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



	escarola 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)	532	18	20	70	276	5,63	388	99

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

Silvana Mieza
SILVANA MIEZA
CRN-3 49279



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



Ovo pochê ao molho no forno

Ingredientes:

- 1 caneca de cebola picada
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 tomates picados
- ½ pimentão picado
- 1 L de molho de tomate
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 colheres de salsinha picada
- 12 ovos

Preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo em seguida coloque o pimentão e o tomate espere refogar e misture o molho coloque ½ L de água, o sal e a salsinha e espere ferver, coloque na assadeira, em seguida quebre os ovos um a um e coloque sob o molho separadamente polvilhe um pouco de sal em cima de cada ovo e leve ao forno para assar até que os ovos estejam assados, sirva a seguir