



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 24 À 28 DE JUNHO DE 2024 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 24/06/2024	Terça-feira 25/06/2024	Quarta-feira 26/06/2024	Quinta-feira 27/06/2024	Sexta-feira 28/06/2024
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Bolacha de maisena Leite	Banana	Biscoito cream cracker Leite com cacau	Mexerica	Maçã
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Sopa de Lentilha com macarrão Frango, cenoura e Chuchu Abacaxi	Arroz + Feijão Carne moída com abobrinha Salada de Beterraba Melão	Arroz + Feijão Omelete de forno com tomate, cebola e salsinha salada de alface Banana	Arroz + Feijão Frango em cubos com berinjela salada de escarola Mamão	Arroz + Feijão Peixe com Abóbora Salada de Pepino Melancia

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	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 ORIENTAÇÃO 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 24 À 28 DE JUNHO DE 2024 JARDIM INTEGRAL E

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

Refeição	Segunda-feira 24/06/2024	Terça-feira 25/06/2024	Quarta-feira 26/06/2024	Quinta-feira 27/06/2024	Sexta-feira 28/06/2024
Lanche Manhã 08:00 ÀS 09:00	Biscoito Maisena Leite	Leite batido com abacate e Biscoito cream cracker	Aveioca e Leite com cacau	Bolo de maçã caseiro leite	Canjica
Almoço 11:00 ÀS 12:00	Sopa de Lentilha com macarrão Frango, cenoura e Chuchu Abacaxi	Arroz + Feijão Carne moída com abobrinha Salada de Beterraba Melão	Arroz + Feijão Omelete de forno com tomate, cebola e salsinha salada de alface Banana	Arroz + Feijão Frango em cubos com berinjela salada de escarola Mamão	Arroz + Feijão Peixe com Abóbora Salada de Pepino Melancia
Lanche da tarde 15:00 às 16:00	Mingau de aveia Banana	Biscoito Maisena Leite Mamão	Vitamina de banana com maçã e biscoito cream cracker Abacaxi	Torta de repolho com tomate Leite com cacau Melão	Bolo de cacau Leite Banana

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
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 24 À 28 DE JUNHO DE 2024 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 24/06/2024	Terça-feira 25/06/2024	Quarta-feira 26/06/2024	Quinta-feira 27/06/2024	Sexta-feira 28/06/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Bolo de cacau Leite	Maçã Leite com Cacau	Torta de repolho com tomate Leite	Ovos mexidos Leite
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Arroz + Feijão Frango com cenoura Salada de Chuchu Abacaxi	Arroz + Feijão Carne moída com abobrinha Salada de Beterraba Melão	Arroz + Feijão Omelete de forno com tomate, cebola e salsinha salada de alface Banana	Arroz + Feijão Frango em cubos com berinjela salada de escarola Mamão	Arroz + Feijão Peixe com Abóbora Salada de Pepino Melancia
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Mamão	Maçã	Bolo de fubá Leite com cacau	Laranja Lima	Mexerica
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + feijão Peixe com abóbora salada de repolho	Macarrão com molho e iscas de carne Salada de alface	Arroz + Feijão frango Salada de Repolho e cenoura ralada	Arroz + Feijão salada de Ovo com abóbora Salada de couve	Sopa de lentilha com frango Macarrão, Inhame e repolho

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)	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 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 24 À 28 DE JUNHO DE 2024 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 24/06/2024	Terça-feira 25/06/2024	Quarta-feira 26/06/2024	Quinta-feira 27/06/2024	Sexta-feira 28/06/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil mamão	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Laranja	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Banana
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa de arroz + Feijão Frango com cenoura Chuchu cozido Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Carne moída com abobrinha Beterraba cozida Melão pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Omelete de forno com tomate, cebola e salsinha Banana	Papa de arroz + Feijão Frango em cubos com berinjela escarola refogada Mamão	Papa de arroz + Feijão Peixe com Abóbora Laranja
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Maçã pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil melancia pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz + feijão Peixe com abóbora repolho refogado	Sopa de macarrão com iscas de carne, chuchu e cenoura	Papa de arroz + Feijão frango desfiado Repolho e cenoura ralada refogado	Papa de arroz + Feijão Ovo com abóbora e tomate	Sopa de Lentilha com frango Macarrão, Inhame e repolho

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 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
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



**A FOME É INSTINTIVA,
MAS O MODO PELO
QUAL NOS
RELACIONAMOS COM A
COMIDA NÃO É.**



**O COMPORTAMENTO
ALIMENTAR É APRENDIDO AO
LONGO DA VIDA E FATORES
SOCIAIS, MOTIVACIONAIS,
AMBIENTAIS E FAMILIARES,
ALÉM DAS CONDIÇÕES DE
DESENVOLVIMENTO DA
PRÓPRIA CRIANÇA,
DETERMINAM SUA
CONSTRUÇÃO.**

É por volta dos 2 anos de idade que a criança passa a se expressar mais em relação a suas escolhas. Nessa fase, também há um decréscimo das necessidades nutricionais e, em geral, isso vem acompanhado da diminuição do apetite e do volume consumido. Nessa fase, e até os 5 anos de idade, as queixas relacionadas à alimentação são mais frequentes.

Muitos pais notam que as crianças de 2 a 5 anos têm, sob vários aspectos, algumas predileções. Nesse contexto, podem até achar graça se o filho só quer usar o tênis amarelo, mas, se ele só aceitar comer arroz, feijão e carne, é provável que surja um incômodo.

PENSANDO NUM PROCESSO QUE DEVE SER MARCADO POR EXPERIÊNCIAS AGRADÁVEIS, VAMOS ELENCAR AQUI DICAS QUE PODEM SER ÚTEIS NA AMPLIAÇÃO DO REPERTÓRIO ALIMENTAR DOS PEQUENOS.

1. Se o comportamento alimentar é aprendido e a família é a grande referência, podemos iniciar esse cuidado revendo as escolhas alimentares de cada membro da casa, para que todos possam ser um bom exemplo.

2. É importante comer junto com a criança. Fazer refeições em família é um hábito que tende a aumentar a exposição a frutas, legumes e verduras, além de favorecer uma relação amigável com a comida.

3. Mesmo se a criança recusar diversos alimentos, vale manter a oferta de uma dieta variada, num clima agradável, sem forçar, ameaçar ou associar o ato de comer a qualquer evento negativo.

4. Também é recomendável evitar negociar e premiar. Melhor do que isso é envolver a criança em alguma etapa do processo, da seleção dos alimentos ao preparo – é algo estimulante e que sedimenta boas memórias.

5. Que tal exercitar a persistência, a paciência e a criatividade? Como todos os órgãos do sentido são importantes nas experiências alimentares, podemos interferir no aspecto, na textura e no gosto da comida ao modificar as formas de preparo, a apresentação dos pratos e as combinações dos ingredientes.



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

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



6. Para despertar o interesse, é legal planejar um menu que garanta a inclusão de, ao menos, um alimento de boa aceitação, além dos outros três ou quatro que devem compor o prato.

7. Os pequenos também podem palpitar no planejamento do cardápio e na lista de compras, escolhendo os alimentos que gostariam de experimentar. Compartilhar ideias faz com que se sintam parte do processo.

8. A manutenção de uma rotina bem estabelecida favorece a percepção dos sinais de fome e saciedade. Se houver beliscos nos intervalos das refeições, o apetite pode ser prejudicado na refeição seguinte.

9. É interessante avaliar a adequação da dieta de uma maneira geral. Algumas crianças maiorzinhas que mantêm uma alimentação essencialmente láctea terão grande parte do consumo de energia e de nutrientes proveniente do leite e, com isso, a comida sólida perde espaço.

10. Em qualquer circunstância, evite telas na hora da refeição. Ao ligar um dispositivo eletrônico, a distração acaba sendo um artifício para comer mais, mas não soluciona o problema — ao contrário, tende a intensificá-lo. Para o ser humano, comer é um ato social e é necessário partilhar a comida e o momento para o desenvolvimento da autonomia.



**CENTRO DE ABASTECIMENTO
DA MERENDA ESCOLAR**