

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 29 DE JULHO A 02 DE AGOSTO DE 2024 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

Refeição	Segunda-feira 29/07/2024	Terça-feira 30/07/2024	Quarta-feira 31/07/2024	Quinta-feira 01/08/2024	Sexta-feira 02/08/2024
Lanche da Manhã 09:00 ÀS 09:30 Lanche da tarde 15:00 ÀS 15:30	Biscoito Cream Cracker Leite com cacau	Mexerica	Bolinho Leite com cacau	Goiaba	Banana
Almoço Manhã 11:00 ÀS 12:00 Almoço tarde 13:00 ÀS 14:00	Arroz integral + Feijão, Carne moída com cenoura e couve flor, Salada de chuchu Banana	Polenta com molho de frango Salada de Rúcula Goiaba	Arroz + Feijão Ovo com batata e cheiro verde Salada de Couve Melão	Arroz + Feijão Peixe com purê de mandioca Salada Chuchu com cebola Mexerica	Arroz + Feijão Suíno na pressão Salada de Repolho Maçã

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)	411	11	12	66
Fundamental I (6-10 anos)	499	12	14	72
Fundamental II (11-15 anos)	698	18	21	101

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



CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 29 DE JULHO A 02 DE AGOSTO DE 2024 JARDIM INTEGRAL E

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

Refeição	Segunda-feira 29/07/2024	Terça-feira 30/07/2024	Quarta-feira 31/07/2024	Quinta-feira 01/08/2024	Sexta-feira 02/08/2024
Lanche Manhã 08:00 ÀS 09:00	Biscoito Cream Cracker Leite com cacau	Leite batido com banana e Biscoito cream cracker	Bolinho e Leite	Torta de escarola com tomate e leite com cacau	Aveioca Leite com cacau
Almoço 11:00 ÀS 12:00	Arroz integral + Feijão, Carne moída com cenoura e couve flor, Salada de chuchu Banana	Polenta com molho de frango Salada de Rúcula Goiaba	Arroz + Feijão Ovo com batata e cheiro verde Salada de Couve Melão	Arroz + Feijão Peixe com purê de mandioca Salada Chuchu com cebola Mexerica	Arroz + Feijão Suíno na pressão Salada de Repolho Maçã
Lanche da tarde 15:00 às 16:00	Aveioca Leite com cacau Goiaba	Biscoito Cream Cracker Leite com cacau Banana	Canjica Mexerica	Bolinho Leite Goiaba	Torta de escarola com cenoura e leite com cacau 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.

Composição Nutricional (média semanal) Composição Nutricional (média semanal)



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Av. Pref. Valdirio Prisco, 193 – Jardim Itacolomy
E-mail: sec@ribeiraopires.sp.gov.br | secult@ribeiraopires.sp.gov.br Tel: 4828-9600

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Jardim e Maternal (3 e 4 anos)	858	22	23	129

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

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 29 DE JULHO A 02 DE AGOSTO DE 2024 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 29/07/2024	Terça-feira 30/07/2024	Quarta-feira 31/07/2024	Quinta-feira 01/08/2024	Sexta-feira 02/08/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com Cacau	Pãozinho Leite com Cacau	Bolo de fubá Leite	Leite com cacau ovo mexido	Torta de acelga com cenoura Leite com cacau
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Arroz + Feijão, Carne em moída com cenoura e couve flor, Salada de chuchu Banana	Arroz + Feijão Frango Salada de Rúcula Goiaba	Arroz + Feijão Ovo com batata e cheiro verde Salada de Couve Melão	Arroz + Feijão Peixe com purê de mandioca Salada Chuchu com cebola Mexerica	Arroz + Feijão Suíno na pressão Salada de Repolho Maçã
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Goiaba	Mamão	Abacaxi	Banana	Laranja Lima
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz + Feijão Frango com inhame Abobrinha Cozida	Sopa de Lentilha com carne, cenoura, macarrão e espinafre	Arroz + Feijão Frango com Berinjela Salada de alface	Arroz + Feijão Ovo cozido com abóbora Salada de Pepino	Polenta com molho de carne moída Salada de Escarola Tâmaras

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)	679	16	18	95	281,29	3,82	210,01	88

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

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 29 DE JULHO A 02 DE AGOSTO DE 2024 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 29/07/2024	Terça-feira 30/07/2024	Quarta-feira 31/07/2024	Quinta-feira 01/08/2024	Sexta-feira 02/08/2024
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Melão pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Papa de arroz + Feijão, Carne em cubos com cenoura e couve flor, Banana	Papa de arroz + Feijão Frango Rucula refogada Goiaba em pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Ovo com batata e cheiro verde Melão pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Peixe com purê de mandioca Chuchu cozido Mexerica	Papa de arroz + Feijão Suíno na pressão Repolho cozido Maçã cozida
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil Goiaba em pedaços pequenos	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Maçã cozida	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Laranja lima
Jantar 16:00 às 17:00	papa de arroz + Feijão Frango com inhame Abobrinha Cozida	Sopa de Lentilha com carne, cenoura, macarrão e espinafre	Ppa de arroz + Feijão Frango com Beringela	Papa de arroz + Feijão Ovo cozido com abóbora	Polenta com molho de frango 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)	439	12	13	66	165,25	4,9	276,12	88

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