



Cardápio - Agosto 2019



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

Cardápio 5 - Etec e Casa de Maria

SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/08/2019	06/08/2019	07/08/2019	08/08/2019	09/08/2019
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado e biscoito salgado	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Composto lácteo e bolo simples	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Macarrão colorido a carbonara* e Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão, carne moída guisada com vagem tomate e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, frango xadrez** Salada de rúcula. Banana	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de almeirão. Laranja	Arroz, peixe ao molho com cenoura e escarola refogada. Salada de alface. Banana
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/08/2019	13/08/2019	14/08/2019	15/08/2019	16/08/2019
LANCHE MANHÃ	Suco polpa e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e pão integral com requeijão	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal		
ALMOÇO	Arroz, feijoada vegetariana*** com farofa temperada e Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, frango desfiado com batata doce e molho branco (forno*), Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, polenta a bolonhesa Salada de lentilha com vinagrete* Laranja	FERIADO	FERIADO

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

*Legumes ralados com tomate e ovo cozido bem picadinhos e cheiro verde

**peito em cubos refogado com cebola, cenoura, acelga e cheiro verde, bem cremoso (ver receita)

*** Feijão preto alho poró e louro, abóbora, abobrinha, cenoura, berinjela e batata em cubos tingidos (ver receita) e farofa com alho e creme vegetal

SME - DAE - 32853899 R113 - Av. Fernando Costa, nº 1115, Beira Rio - Tietê-SP



Cardápio - Agosto 2019



Luciana F. B. Campos
Nutricionista R11
DAE - Tietê
CRN3 8942

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

Cardápio 5 - Etec e Casa de Maria

SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/08/2019	20/08/2019	21/08/2019	22/08/2019	23/08/2019
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado e biscoito integral	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado e pão francês com requeijão	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, virado de ovo com chicória e tomate. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, carne moída a primavera*. Salada de acelga. Maçã	Arroz colorido* cremoso de forno com frango desfiado. Salada de rucula. Laranja	Arroz, feijão, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, frango guisado com batata. Salada de almeirão. Laranja
SERVIÇOS 5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/08/2019	27/08/2019	28/08/2019	29/08/2019	30/08/2019
LANCHE MANHÃ	Suco polpa e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com requeijão	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado e pão francês com requeijão	Suco de polpa e bolo
ALMOÇO	Macarrão com almondegas ao sugo com manjericão, salada de batata com ovos e cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com farofa de cenoura. Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, omelete colorido de forno, salada de alface. Banana	Arroz, Stroganoff de carne e vagem, batata sauté. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, frango com mandioca, escarola refogada. Salada de vingue. Laranja

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

* Primavera= cenoura, batata e vagem/ Acelga colorida= salpicar cheiro verde **colorido= cenoura ralada, tomate, ervilha, ovo cozido e cheiro verde

SME - DAE - 32853899 R113 - Av. Fernando Costa, nº1115, Beira Rio - Tietê-SP