



# Cardápio - Agosto 2019



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## Cardápio 3 - Pré escola / CIREPEM / Projeto Educandário

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 creme vegetal	logurte de fruta e pão frances com queijo	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Leite batido com banana e bolo
ALMOÇO	Macarrão colorido a carbonara* e Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão, carne moída guisada com vagem tomate e cheiro verde, Salada de pepino. Gelatina	Arroz, feijão, frango xadrez** e Salada de rúcula. Banana prata	Arroz, feijão, carne de panela com batata e Salada de almeirão. Laranja	Arroz, peixe assado ao molho com cenoura e brócolis e Salada de beterraba ralada. Maçã
LANCHE TARDE	Canja	Caldo de legumes servido com pão de fibras	Sopa de feijão com macarrão	Caldo de Mandioquinha cremoso servido com pão integral	Canja
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	Leite batido com maçã e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e pão integral com requeijão	logurte de fruta e bolo		
ALMOÇO	Arroz, feijoada vegetariana*** com farofa temperada e couve refogada. Laranja	Arroz, feijão, frango desfiado com batata doce e molho branco (forno*), Salada de beterraba ralada. Gelatina	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha e Salada de acelga colorida. Maçã	FERIADO	FERIADO
LANCHE TARDE	Sopa de fubá com caldo de frango e pão de fibras	Sopa de legumes com carne e macarrão argolinha	Canja		

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

\*Cenoura ralada, espinafre, tomate, ovo levemente batido e cheiro verde - fica cremoso

\*\*peito em cubos refogado com cebola, cenoura, brócolis, 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 - Avenida Fernando Costa, nº1115 - Beira Rio - Tietê - SP



# Cardápio - Agosto 2019



Luciana F. S. Campos  
Nutricionista RT  
DAE - Tietê  
CRN3.8942

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## Cardápio 3 - Pré escola / CIREPEM / Projeto Educandário

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 e biscoito e integral	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado e bolo	Suco polpa e pão de leite com queijo	Composto lácteo e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, virado de ovo com chicória fininha e cenoura ralada, Salada de pepino com tomate. Laranja	Arroz, feijão, carne moída a primavera*, Salada de acelga. Gelatina	Arroz colorido* cremoso de forno com frango desfiado, Salada de rúcula. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana Prata	Arroz, feijão, frango guisado com batata, Salada de almeirão. Salada de frutas
LANCHE TARDE	logurte de fruta e pão de leite com queijo	Composto lácteo vitaminado pão de fibras com creme vegetal	Sopa de lentilha com abóbora, carne desfiada e macarrão argolinha	Composto lacteo vitaminado e pão francês com requeijão	Creme de Mandioquinha com carne servido com pão
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	Composto vitaminado e biscoito doce	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado e pão de leite com queijo	logurte de fruta e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa e pão francês com requeijão
ALMOÇO	Macarrão com almondegas ao sugo. Salada de batata com ovos e cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com farofa de cenoura e repolho refogado. Gelatina	Arroz, feijão, omelete colorido de forno, Salada de alface. Banana nanica	Arroz, strognoff de carne com vagem, batata sauté. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, frango com mandioca e couve refogada. Salada de vinagrete. Laranja. Salada de frutas
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado e pão francês com queijo	logurte de fruta e bolo	Canja	Composto vitaminado e pão francês com requeijão	Suco de abacaxi e bolo de aniversário

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	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 - Avenida Fernando Costa, nº1115 - Beira Rio - Tietê - SP.