



# Cardápio de Novembro



| ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ |            | Cardápio 1 - BERÇÁRIOS - 06 - 24 MESES  |  |  |  |   | 4ª SEMANA |
|-----------------------------|------------|---|--|--|--|---|-----------|
| SERVIÇOS                    | TURMAS     | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |           |
|                             |            | 04/11/2019  | 05/11/2019   | 06/11/2019   | 07/11/2019   | 08/11/2019  |           |
| LANCHE DA MANHÃ             | Berçário 1 | Maçã cozida   | Mamão  | Mingau de Aveia  | Banana prata   | Abacate   |           |
|                             | Berçário 2 | Leite com maçã e pão de leite com requeijão   | Leite com mamão e pão francês com requeijão  | Mingau de Aveia  | Suco de Abacaxi e pão integral com requeijão   | Leite com abate/maçã e pão de leite com creme vegetal                         |           |
| ALMOÇO                      | Berçário 1 | Feijão, arroz, brócolis, cenoura com repolho ralados e cheiro verde                               | Feijão, arroz, frango desfiado com abobrinha, tomate, acelga e cheiro verde                    | Polenta mole com carne moída bovino ao molho de tomate, couve e cenoura      | Feijão, arroz, peixe desfiado com chuchu, tomate, acelga e cheiro verde. Banana        | Feijão, arroz, carne desfiada com cenoura, batata e chicória                  |           |
|                             | Berçário 2 | Arroz, Feijão, ovos mexidos com cenoura ralada, tomate e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja | Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de tomate. Gelatina de uva | Arroz, polenta a bolonhesa bcom vagem e cheiro verde. Salada de Alface. Maçã | Arroz, Feijão, peixe com chuchu, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Banana prata | Arroz, Feijão, carne de panela com cenoura e batata. Salada de Alface. Goiaba |           |
| COLAÇÃO                     | TODOS      | Leite   | Leite  | Leite  | Leite  | Leite   |           |
| LANCHE DA TARDE             | Berçário 1 | Macarrão argolinha cremoso com moida e cheiro verde   | Mingau de maisena com Bananada*  | Batata doce cozida e suco de laranja com beterraba (50ml)                    | Purê de goiaba com melão* e biscoito   | Mandioquinha cozida com frango desfiado                                       |           |
|                             | Berçário 2 |   | Suco de melão e pão de leite com creme vegetal   | Suco de laranja com beterraba e pão francês com queijo                       | Suco de maracujá e pão de leite com creme vegetal                                      | Suco de limão com maçã e bolo simples   |           |
| LEITE 16h                   | TODOS      | Leite   | Leite  | Leite  | Leite  | Leite   |           |

\*Purê de fruta = bater e peneirar as frutas e quando necessário engrossar com biscoito maisena triturado para amolecer e dar o ponto

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

**A alimentação dos bebês deverá ser bem cozidas e amassada com garfo.**

| 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  |
| 7 - 11 Meses              | 500            | 85               | 16            | 10           | N.A        | 360       | 40     | 210           | 8,5 | 90 | 2,5 |
| 1 - 2 anos                | 715            | 120              | 25            | 15           | 10         | 350       | 25     | 380           | 8   | 95 | 3   |



# Cardápio de Novembro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ

Cardápio 1 - BERÇÁRIOS - 06 - 24 MESES

2ª SEMANA

| SERVIÇOS        | TURMAS     | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA |
|-----------------|------------|--|---|---|---|-------------|
|                 |            | 11/11/2019   | 12/11/2019  | 13/11/2019  | 14/11/2019  | 15/11/2019  |
| LANCHE DA MANHÃ | Berçário 1 | Mingau de aveia  | Maçã cozida   | Banana  | Mamão   |             |
|                 | Berçário 2 | Mingau de aveia  | Suco de maçã e limão pão francês com creme vegetal                        | Leite com banana e pão de leite com requeijão               | Suco de abacaxi e pão francês com creme vegetal   |             |
| ALMOÇO          | Berçário 1 | Feijão, macarrão argolinha, abobrinha, tomate e espinafre  | Feijão preto com abóbora e carne suína, tomate e almeirão                 | Feijão, arroz, frango desfiado com cenoura, tomate e acelga | Macarrão cremoso com carne moída, cenoura, vagem e couve                                  | FERIADO     |
|                 | Berçário 2 | Arroz, feijão, abobrinha com tomate e espinafre. Salada de batata com ovos e cheiro verde. Laranja | Arroz, feijão preto com abóbora e carne suína. Salada de almeirão. Goiaba | Arroz, feijão, Frango xadrez. Salada de Alface. Melância    | Arroz, Macarrão com carne moída com vagem e molho rose. Salada de alface. Salada de fruta |             |
| COLAÇÃO         | TODOS      | Leite  | Leite   | Leite   | Leite   | Leite       |
| LANCHE DA TARDE | Berçário 1 | Purê* de batata com carne moída  | Abacate com laranja   | Mingau de Aveia   | Risoto de frango, cenoura e cheiro verde. Suco de laranja com cenoura (B1=50mL)           | FERIADO     |
|                 | Berçário 2 | Suco de melão com goiaba e pão de leite com queijo   | Suco de maracujá e pão de leite com requeijão                             |   |   |             |
| LEITE 16h       | TODOS      | Leite  | Leite   | Leite   | Leite   | Leite       |

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

**A alimentação dos bebês deverá ser bem cozidas e amassada com garfo.**

## Média nutricional semanal

| Idade        | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lípideos (g) | Fibras (g) | Vitaminas |        | Minerais (mg) |     |    |     |
|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|------------|-----------|--------|---------------|-----|----|-----|
|              |                |                  |               |              |            | A (µg)    | C (mg) | Ca            | Fe  | Mg | Zn  |
| 7 - 11 Meses | 500            | 85               | 16            | 10           | N.A        | 360       | 40     | 210           | 8,5 | 90 | 2,5 |
| 1 - 2 anos   | 715            | 120              | 25            | 15           | 10         | 350       | 25     | 380           | 8   | 95 | 3   |



# Cardápio de Novembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ

Cardápio 1 - BERÇÁRIOS - 06 - 24 MESES

3ª SEMANA

| SERVIÇOS        | TURMAS     | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|-----------------|------------|---|---|--|--|--|
|                 |            | 18/11/2019  | 19/11/2019  | 20/11/2019   | 21/11/2019   | 22/11/2019   |
| LANCHE DA MANHÃ | Berçário 1 | Abacate e maçã  | Mingau de aveia   | Mamão  | Maçã   | Banana nanica  |
|                 | Berçário 2 | Leite com abacate e maçã e biscoito integral com creme vegetal                                    | Mingau de aveia   | Leite com mamão e pão de leite com creme vegetal   | Suco de melância e pão francês com requeijão                                     | Leite com banana e pão de leite com requeijão                                |
| ALMOÇO          | Berçário 1 | Feijão, arroz, tomate, cenoura, chuchu e couve  | Feijão, arroz, frango desfiado com batata, brócolis, beterraba e chicória                           | Polenta mole com carne moída com espinafre, tomate e abobrinha ralada                        | Feijão, arroz, mandioquinha com frango desfiado, tomate, acelga e cheiro verde.  | Feijão, arroz, carne moída com berinjela, cenoura e espinafre                |
|                 | Berçário 2 | Baião de dois com tomate e cheiro verde, couve refogada e ovo cozido. Salada de pepino e Melância | Arroz, feijão, frango desfiado com batata e brócolos. Salada de Beterraba ralada. Gelatina de limão | Arroz, polenta com carne moída, espinafre ao molho de tomate natural. Salada de alface. Maçã | Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja | Arroz, feijão, carne moída com berinjela e cenoura. Salada de alface. Goiaba |
| COLAÇÃO         | TODOS      | Leite   | Leite   | Leite  | Leite  | Leite  |
| LANCHE DA TARDE | Berçário 1 | Purê de mandioca com frango   | Purê de goiaba com laranja* e biscoito  | Batata doce com suco de maracujá (50ml)  | Mingau de aveia  | Purê de abóbora com frango desfiado tomate e cheiro verde                    |
|                 | Berçário 2 | Suco de melão com limão e pão de leite com requeijão  | Suco de goiaba e bolo simples   | Suco de maracujá e pão de fibras com queijo  | Suco de abacaxi e pão de leite com creme vegetal                                 | Suco de laranja e pão francês com requeijão                                  |
| LEITE 16h       | TODOS      | Leite   | Leite   | Leite  | Leite  | Leite  |

\*Purê = bater e peneirar as frutas e quando necessário engrossar com biscoito maisena triturado para amolecer e dar o ponto

\* Doce de banana nanica sem açúcar

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

**A alimentação dos bebês deverá ser bem cozidas e amassada com garfo.**

| 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  |
| 7 - 11 Meses              | 500            | 85               | 16            | 10           | N.A        | 360       | 40     | 210           | 8,5 | 90 | 2,5 |
| 1 - 2 anos                | 715            | 120              | 25            | 15           | 10         | 350       | 25     | 380           | 8   | 95 | 3   |



# Cardápio de Novembro



| ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ |            | Cardápio 1 - BERÇÁRIOS - 06 - 24 MESES  |   |  |  | 4ª SEMANA   |
|-----------------------------|------------|---|---|--|--|---|
| SERVIÇOS                    | TURMAS     | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |
|                             |            | 25/11/2019  | 26/11/2019  | 27/11/2019   | 28/11/2019   | 29/11/2019  |
| LANCHE DA MANHÃ             | Berçário 1 | Mingau de aveia   | Maçã cozida   | Banana   | Mamão  | Abacate com laranja   |
|                             | Berçário 2 | Mingau de aveia   | Suco de laranja com cenoura e pão francês com creme vegetal                   | Suco de melância e bolo simples  | Suco de mamão com limão e pão integral com creme vegetal   | Suco de abacaxi com couve e pão de leite com creme vegetal                                    |
| ALMOÇO                      | Berçário 1 | Feijão, arroz, abobrinha, cenoura, tomate, espinafre e cheiro verde                       | Feijão, arroz, carne suína desfiada com batata, cenoura e chicória.           | Feijão, arroz, purê de mandioca com carne moída, tomate, acelga e cheiro verde         | Macarrão argolinha com frango desfiado, cenoura ralada, repolho, tomate e cheiro verde             | Arroz com carne desfiada, vagem, cenoura ralada, batata, tomate e cheiro verde                |
|                             | Berçário 2 | Arroz, feijão, omelete com cenoura e tomate Salada de abobrinha com cheiro verde. Laranja | Arroz, feijão carne suína guisada com batata e cenoura. Salada de pepino Maçã | Arroz, Feijão, carne moída com mandioca e cheiro verde. Salada de Alface. Banana prata | Macarrão argolinha com frango desfiado, tomate picadinho e cheiro verde. Salada primavera*. Goiaba | Arroz, guisado de carne desfiada com vagem e cenoura. Batata sauté, Salada de tomate. Laranja |
| COLAÇÃO                     | TODOS      | Leite   | Leite   | Leite  | Leite  | Leite   |
| LANCHE DA TARDE             | Berçário 1 | Escondidinho de mandioquinha com frango   | Purê de mamão com melão   | Pavê de maçã com mingau de maisena e biscoito. Suco de Laranja (B1= 50ml)              | Batata doce com frango desfiado e Suco de limão (B1=50ml)  | Macarrão cremoso com frango desfiado e brócolos   |
|                             | Berçário 2 |   | Leite com mamão e pão de leite com requeijão                                  |  |  | Suco de melão com limão e bolo de aniversário   |
| LEITE 16h                   | TODOS      | Leite   | Leite   | Leite  | Leite  | Leite   |

\*Primavera = Ralar: repolho, cenoura, maçã, vagem, temperados com limão, sal e cheiro verde

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

**A alimentação dos bebês deverá ser bem cozidas e amassada com garfo.**

| 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  |
| 7 - 11 Meses              | 500            | 85               | 16            | 10           | N.A        | 360       | 40     | 210           | 8,5 | 90 | 2,5 |
| 1 - 2 anos                | 715            | 120              | 25            | 15           | 10         | 350       | 25     | 380           | 8   | 95 | 3   |