



Cardápio de Novembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		MATERNAL				2ª e 3ª SEMANA
SERVIÇOS 2ª SEMANA	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 MANHÃ	Leite com maçã e biscoito integral e creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	logurte de fruta e bolo simples	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com requeijão	Leite com mamão e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	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 Vinagrete. Gelatina de uva	Arroz, Polenta a bolonhesa com ervilha e cheiro verde. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, peixe com chuchu, tomate e cheiro verde. Salada de Rúcula. Banana	Arroz, Feijão, Carne de panela com cenoura e batata. Salada de Alface. Goiaba	
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de melão e pão de leite com creme vegetal	Suco de laranja com beterraba e pão francês queijo	Suco de maracujá e pão de leite com creme vegetal	Suco de limão e bolo simples	
SERVIÇOS 3ª SEMANA	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 MANHÃ	logurte de fruta e biscoito doce com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e bolo simples	Leite com banana e pão de leite com requeijão	Suco abacaxi e pão francês com queijo		
ALMOÇO	Arroz, Feijão, almondegas assadas e escarola refogada com molho branco. Salada de batata com ovos. Maçã	Arroz, feijão preto com abobora e carne suína, farofa. Salada de Almeirão. Gelatina de limão	Arroz, Feijão, Frango Xadrez, Salada de Rúcula. Melância	Arroz, Macarrão com carne moída e molho rosê. Salada de Alface. Salada de fruta	FERIADO	
LANCHE TARDE	Suco de melão com goiaba e pão de leite com queijo	Suco maracujá e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com creme vegetal	logurte de fruta e bolo simples		

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
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4



Cardápio de Novembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		MATERNAL				4ª e 5ª SEMANA
SERVIÇOS 4ª SEMANA	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 MANHÃ	Composto vitaminado de chocolate e biscoito salgado com creme vegetal	logurte de fruta e pão francês com requeijão	Leite com mamão e pão de leite com creme vegetal	Suco de melância e pão francês com requeijão	Leite com banana e bolo simples	
ALMOÇO	Baião de dois com tomate e cheiro verde, couve refogada e ovo cozido. Salada de Vinagrete. Melância	Arroz, feijão, frango desfiado com batata, brócolis e molho branco. Salada de beterraba ralada. Gelatina de abacaxi	Arroz, Polenta dura recheada com carne moída, espinafre e tomate, coberta com molho. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, frango com manioquinha e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, tomate, cheiro verde, coberto com molho branco. Salada de alface. Goiaba	
LANCHE TARDE	Suco de melão com limão e pão de leite com requeijão	Suco de goiaba e bolo simples	Suco de maracujá o e pão de fibras com queijo	Suco de abacaxi e pão de leite om creme vegetal	Suco de laranja e pão francês com requeijão	
SERVIÇOS 5ª SEMANA	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 MANHÃ	logurte de fruta e biscoito doce com requeijão	Suco de laranja com cenoura e pão francês com creme vegetal	Suco de melância e bolo simples	Suco de mamão com limão e pão francês com queijo	Suco de abacaxi com couve e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete com cenoura e tomate Salada de abobrinha com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, carne suína guisada com batata e cenora. Salada de pepino batido com limão* Gelatina de morango	Arroz, feijão carne moída com mandioca. Salada de Alface com tomate. Banana	Macarrão alho e óleo com com frango desfiado. Salada primavera. Goiaba	Arroz, stroganoff de carne com cubinhos de cenoura, batata sauté. Salada de rúcula. Melão	
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado de chocolate e pão de leite com creme vegetal	Leite com mamão e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão integral com queijo	logurte de fruta e pão de leite com creme vegetal	Suco de melão com limão e bolo de aniversário	

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

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
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4

Secretaria Municipal da Educação, Avenida Fernando Costa, nº1115, Beira Rio - Tietê, SP. Telefone 15 3285 3899