



Retorno às Aulas



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

CARDÁPIO PRÉ ESCOLAS-CIREPEM-NASTARO

Alimentação Escolar 2021

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate, biscoito salgado	Suco de manga e pão de leite com requeijão	logurte de fruta e pão francês com creme vegetal	Suco de caju e pão de leite com requeijão	Leite com banana e bolo
ALMOÇO	Macarrão à cabonara com espinafre, abobrinha, cenoura e tomate e cheiro verde. Salada de Alface americana. Banana	Arroz, feijão, cação com chuchu, batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Melancia	Arroz, Feijão, carne moída com chuchu e brocolis. Salada de beterraba cozida. Banana	Arroz, feijão, fricassê com milho e batata palha. Salada de Repolho com cheiro verde. Laranja
LANCHE TARDE	Suco polpa e pão de leite com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de fibras com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de francês com creme vegetal	Suco polpa e pão integral com requeijão
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Suco de maçã com limão e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e bolo	Suco de polpa e pão francês com queijo	Composto lácteo vitmainado sabor morango e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Macarrão com brócolis, cenoura e tomate. Salada de batata com ovos e cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, frango com batata e cenoura Salada de chuchu com cheiro verde. Banana	Arroz, feijão, purê de mandioquinha, carne moída com brocolis. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Feijão preto, pernil com mandioca. Salada de vinagrete. Laranja	Macarrão com frango e brócoles e molho branco. Salada de beterraba com vagem. Melancia
LANCHE TARDE	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão fibras com requeijão	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão integral com requeijão	Suco polpa e bolo

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipideos (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



Retorno às Aulas



CARDAPIO PRÉ ESCOLAS E CIREPEM

Alimentação Escolar 2021

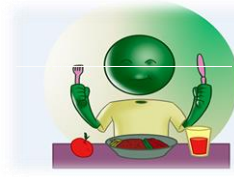
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021
LANCHE MANHÃ	Suco polpa e biscoito salgado com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	Suco de polpa e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de polpa de fruta e bolo
ALMOÇO	Arroz de forno com cenoura ralada, ervilha, tomate, cheiro verde e ovo cozido. Salada de pepino. Melancia	Arroz, feijão, purê de abóbora com carne moída e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, Feijão, ovos mexidos com tomate e queijo ralado, purê de mandioquinha. Salada de Repolho colorido. Laranja	Macarrão a bolonhesa com vagem recheada com queijo. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão preto com pernil e abóbora. Farofa colorida. Salada de vinagrete. Laranja
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa e pão francês fibras com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	Suco polpa e pão de francês com creme vegetal	Suco polpa e pão de leite com requeijão
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado com biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de polpa e bolo	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Leite com banana e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de cenoura ralada. Laranja	Macarrão com carne desfiada e brócolis. Salada de pepino com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, cação com batata, chuchu e espinafre. Salada de Alace. Banana	Macarrão com frango desfiado e molho branco e queijo ralado. Salada de Beterraba ralada. Melância	Arroz, Stroganoff de carne com champignon e batata sauté. Salada de Rucula. Maçã
LANCHE TARDE	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e bolo

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



Retorno às Aulas



CARDAPIO PRÉ ESCOLAS E CIREPEM

Alimentação Escolar 2021

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral	Suco de polpa e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal	Suco de polpa e bolo	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão, virado de legumes. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, pernil desfiado com batata e cenoura. Salada de repolho com cheiro verde. Laranja	Macarrão a bolonhesa. Salada de alface. Banana	Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de couve flor. Melância	Arroz, feijão, carne desfiada com brócolis. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês fibras com requeijão	Suco de polpa pão integral com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de polpa e pão de leite com creme vegetal

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