



Cardápio de Março



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

PRÉ-ESCOLA e CIREPEM e NASTARO

1ª e 2ª SEMANA

SERVIÇOS 1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/03/2020	03/03/2020	04/03/2020	05/03/2020	06/03/2020
LANCHE MANHÃ	Composto lacteo de chocolate e biscoito integral com creme vegetal	Composto vitaminado e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado e pão de leite com creme vegetal	Composto vitaminado e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado e bolo
ALMOÇO	Arroz, feijão, jardineira: cenoura, brócolis, abobrinha com molho branco e cheiro verde. Salada de beterraba. Banana	Arroz, feijão, frango desfiado com cenoura. Salada de repolho. Gelatina	Risoto com carne suína, abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Melância	Macarrão com frango desfiado, brócolis e molho branco. Salada de acelga. Gelatina	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca. Salada de vinagrete. Melância
LANCHE TARDE	Composto vitaminado e pão de leite com requeijão	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado e pão de leite com creme vegetal	Suco de polpa e pão de leite com creme vegetal	Composto vitaminado e pão de leite com requeijão
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/03/2020	10/03/2020	11/03/2020	12/03/2020	13/03/2020
LANCHE MANHÃ	Composto lacteo vitaminado e biscoito integral	Suco polpa e bolo	Suco polpa e pão de leite com queijo	Suco polpa e bolo	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz, feijão, abóbora com couve e molho branco. Salada de pepino. Melancia	Arroz, Feijão, carne desfiada com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho com tomate. Gelatina	Macarrão com frango e berinjela ao molho de tomate com cheiro verde. Salada de alface. Goiaba	Arroz, feijão, carne desfiada com abobrinha, tomate e cheiro verde. Salada de beterraba. Banana	Arroz, feijão com carne suína, arroz e farofa rica com legumes. Salada de alface. Gelatina
LANCHE TARDE	Suco polpa e pão de leite com queijo	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa e pão de leite com queijo

Secretaria Municipal da Educação - DAE - (15)3282-1125

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