



# Cardápio de Novembro



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



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## ETEC

## 2ª e 3ª SEMANA

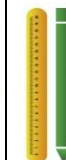
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/11/2019	05/11/2019	06/11/2019	07/11/2019	08/11/2019
LANCHE MANHÃ	Suco de manga e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	Suco de uva e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com requeijão	Suco polpa de caju e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz, Feijão, ovos mexidos com cenoura ralada, tomate e queijo. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, Frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Melância	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
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	Suco de maracujá e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com creme vegetal	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, almondegas assadas e escarola refogada com molho branco. Salada de batata com ovos. E cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto com abobora e carne suína, farofa. Salada de Almeirão. Laranja	Arroz, Feijão, Frango Xadrez, Salada de Rúcula. Melância	Arroz, Macarrão com carne moída e molho rosê. Salada de Alface. Laranja	<b>FERIADO</b>

### Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3



# Cardápio de Novembro



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



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## ETEC

## 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	Suco de uva e biscoito salgado/integral	Suco de maracujá e pão francês com requeijão	Suco de manga e pão de leite com creme vegetal	Suco de goiaba e pão francês com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Baião de dois com queijo 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. Laranja	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 com cenoura ralada. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, tomate, cheiro verde, coberto com molho branco. Banana
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	Suco de maracujá e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de uva e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com queijo	Suco polpa de caju e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Almondega a pizzaiolo. Salada de abobrinha com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, carne suína guisada com batata e cenoura. Salada de pepino batido com limão* Maçã	Arroz, feijão carne moída com mandioca. Salada de Alface com tomate. Banana	* Macarrão alho e óleo com frango desfiado e cheiro verde. Salada primavera. Goiaba	Arroz, stroganoff de carne com cenoura em cubinhos, batata sautê. Salada de rúcula. Melância

Pepino em cubinhos com cebola em cubinhos temperados com limão e sal

Salada primavera: repolho e cenoura ralados, maçã, vagem laminada temperada com limão e sal

\* Arroz e feijão conforme demanda

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

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