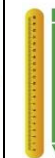




Cardápio de Novembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL				2ª e 3ª SEMANA
SERVIÇOS 3ª 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 ENTRADA	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	
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 Acelga. 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 polpa de caju e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês requeijão	Suco polpa de manga e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa de maracujá e pão francês com requeijão	
SERVIÇOS 4ª 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 ENTRADA	Composto lácteo de chocolate e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce		
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 queijo		
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 Acelga. Laranja	Arroz, Feijão, Frango Xadrez, Salada de Alface. Melância	Arroz, Macarrão com carne moída e molho rosê. Salada de Alface. Laranja	FERIADO	
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado de morango e pão de leite com queijo	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com creme vegetal	Suco de uva e pão de leite com requeijão		

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 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4



Cardápio de Novembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		MILTON				4ª e 5ª SEMANA	
SERVIÇOS 1ª 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 ENTRADA	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce		
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		
LANCHE TARDE	Suco de cajú e pão de leite com requeijão	Suco polpa de goiaba e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de fibras com queijo	Suco polpa de maracujá e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa de manga e pão francês com requeijão		
SERVIÇOS 2ª 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 ENTRADA	Composto lácteo de chocolate e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral		
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 cajú 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. Salada primavera. Goiaba	Arroz, strogonoff de carne com cenoura em cubinhos, batata sauté. Salada de rúcula. Melância		
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado de morango e pão de leite com requeijão	Suco de manga e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com creme vegetal	Suco de goiaba e pão de fibras com requeijão		

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

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 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4