



Cardápio de Novembro



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

UNIFICADO = BERÇÁRIOS e MATERNAIS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

1ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1			Maçã cozida	Banana prata	Laranja
	B2 e Maternal			Suco de laranja com mamão e pão de leite com requeijão	Suco de Melão com laranja e pão de leite com creme vegetal	Suco de Laranja com cenoura e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1			Arroz, polenta mole com brócoles, cenoura, vagem, tomate e cheiro verde	Feijão, arroz, carne desfiada com mandioca, chuchu, tomate, acelga e cheiro verde. Banana	Feijão, arroz, carne desfiada, mandioquinha, couve, tomate e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternal	FERIADO	FERIADO	Arroz, polenta com espinafre, cenoura, vagem e repolho. Salada de ovo com batata e cheiro verde.	Arroz, Feijão, peixe com chuchu, tomate e cheiro verde. Salada de cenoura ralada	Arroz, Feijão, carne de panela com mandioquinha e couve. Salada de Alface.
	B2 e Maternal			LARANJA	BANANA PRATA	MAÇÃ
COLAÇÃO	B1			Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	TODOS			Purê de mandioca com frango desfiado e couve	Canja Colorida	Macarrão argolinha com frango desfiado e brócolis
LEITE 16h	TODOS			Leite	Leite	Leite

SUCOS: Natural de maracujá, goiaba, melância, laranja, limão, manga, mamão, melão, abacaxi (com hortelã ou couve). **VITAMINAS:** laranja com mamão e cenoura; laranja com pera e melão; laranja com banana e maçã; abacaxi com maçã e laranja; abacate com maçã e mamão; goiaba com laranja; goiaba com maracujá; manga com maracujá; manga com laranja; laranja com cenoura e couve; laranja com beterraba e maçã; melão com abacaxi e hortelã; melão com laranja e couve; mamão com cenoura e maçã; maçã com limão e beterraba, mamão com maracujá e maçã; laranja

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
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3



Cardápio de Novembro



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

UNIFICADO = BERÇÁRIOS e MATERNAIS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

2ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Mingau de aveia	Maçã cozida	Laranja	Pera	Mamão
	Berçário 2 e Maternal	Mingau de aveia	Suco de maçã com laranja e pão de leite com creme vegetal	Leite com maçã e pão de leite com requeijão	Suco de pera e pão de leite com creme vegetal	Suco de mamão com laranja e pão de leite com queijo
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, macarrão argolinha, abobrinha, tomate e espinafre	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada com cenoura, chuchu, acelga, tomate e cheiro verde	Feijão, arroz, frango desfiado, couve flor, cenoura, tomate e acelga	Macarrão argolinha com carne desfiada, mandioquinha, vagem, acelga e cheiro verde	Feijão, arroz, frango, batata, brocolis, abobrinha e tomate.
	Berçário 2 e Maternal	Macarrão com abobrinha, tomate e espinafre. Salada de ovos com cheiro verde.	Arroz, feijão preto, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de chuchu colorido.	Arroz, feijão, peito de frango com couve flor, cenoura e cheiro verde. Salada de alface.	Macarrão argolinha com carne desfiada, mandioquinha, vagem. Salada de acelga.	Arroz, feijão, frango com batata e brócolis. Salada de tomate com pepino.
COLAÇÃO	B2 e Maternal	LARANJA	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	MANGA
COLAÇÃO	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	TODOS	Cuscuz com farinha de milho com peito de frango desfiado, abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde.	Canja Colorida	Macarrão argolinha com carne desfiada, abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde.	Canja Colorida	Purê de batata doce com peito de frango, tomate e cheiro verde
LEITE 16h	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

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
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3



Cardápio de Novembro



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Têx@
CRN3.8942



UNIFICADO = BERÇÁRIOS e MATERNAIS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

3ªSEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		15/11/2021	16/11/2121	17/11/2121	18/11/2121	19/11/2121
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	FERIADO	Mingau de aveia	Mamão	Abacate com leite em pó	Pera
	B2 e Maternal		Mingau de aveia	Suco de mamão e pão de leite com creme vegetal	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com requeijão	Suco de pera com hortelã e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1		Macarrão argolinha, brócolis, batata, brócolis, cenoura, acelga e tomate	Feijão, arroz, carne desfiada, couve-flor, chuchu, espinafre, tomate.	Feijão, arroz, frango desfiado, mandioquinha, acelga, tomate e cheiro verde.	Arroz, Feijão preto, pernil desfiado, abóbora, couve e tomate.
	Berçário 2 e Maternal		Macarrão argolinha, brócolis, batata, brócolis, cenoura, acelga e tomate. Salada de beterraba cozida	Arroz, Feijão, carne desfiada com chuchu, espinafre e tomate. Salada de couve-flor	Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de alface	Arroz, Feijão preto, pernil desfiado, abóbora, couve e tomate.
COLAÇÃO	B2 e Mternal		MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	LARANJA
COLAÇÃO	B1		Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	TODOS		Canja Colorida	Macarrão argolinha com peito de frango desfiado, abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde	Canja Colorida	Cuscuz com farinha de milho, peito de frango desfiado, legumes, tomate e cheiro verde
LEITE 16h	TODOS		Leite	Leite	Leite	Leite

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
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3



Cardápio de Novembro



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



UNIFICADO = BERÇÁRIOS e MATERNAIS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

4ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Maçã Cozida	Abacate com cereal infantil	Pera	Mamão	Melão
	B2 e Maternais	Suco de laranja com cenoura	Suco de melancia com hortelã e pão de leite com creme vegetal	Suco de pera com abacaxi e pão de leite com queijo	Suco de mamão com maracujá e pão de leite com creme vegetal	Suco de abacaxi, melão e couve e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, abobrinha, cenoura, espinafre, tomate e cheiro verde	Feijão, arroz, cação desfiada com batata, cenoura, chuchu e cheiro verde..	Feijão, arroz, purê de mandioca com carne desfiada, tomate, acelga e cheiro verde	Macarrão argolinha com frango desfiado, cenoura, brócolis, tomate e cheiro verde	Feijão, arroz, carne desfiada, batata, couve-flor, tomate e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternal	Arroz, feijão, omelete com cenoura, espinafre e tomate Salada de acelga com cheiro verde.	Arroz, feijão carne cação com batata, cenoura, chuchu e cheiro verde. Salada de pepino	Arroz, Feijão, carne moída com mandioca e cheiro verde. Salada de Tomate.	Macarrão argolinha com frango desfiado, cenoura, brócolis, tomate e cheiro verde. Salada de alface	Arroz, guisado de carne desfiada com couve flor e, tomate e cheiro verde. Salada de batata
COLAÇÃO	B2 e Mternal	MELANCIA	LARANJA	BANANA PRATA	MANGA	PÊSSEGO
COLAÇÃO	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	TODOS	Canja Colorida	Macarrão argolinha com peito de frango desfiado, mandioquinha e espinafre	Canja Colorida	Purê de mandioquinha com carne desfiada com tomate e cheiro verde	Canja Colorida
LEITE 16h	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

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
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5



Cardápio de Novembro



UNIFICADO = BERÇÁRIOS e MATERNAIS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

5ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Pera cozida	Mingau de Aveia	Manga	Pera	Banana prata
	Berçário 2 e Maternal	Suco de laranja com melão e biscoito integral com creme vegetal	Mingau de Aveia	Suco de laranja com manga e pão de leite com queijo	Suco de pera com hortelã e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana com maçã e laranja e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, abobrinha, cenoura, chuchu, brócolis e tomate.	Feijão, Arroz, carne desfiada, abóbora, brócolis e tomate.	Macarrão argolinha com peito de frango desfiado, grão de bico, cenoura, espinafre e tomate	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada com cenoura, acelga, tomate e cheiro verde	Feijão, Arroz, frango, mandioquinha, espinafre e tomate
	Berçário 2 e Maternal	Baião de dois com cenoura, tomate e cheiro verde. Ovo cozido. Salada de pepino.	Arroz, feijão, carne desfiada com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho colorido	Macarrão argolinha com peito de frango desfiado, abobrinha e cenoura. Salada de grão de bico com tomate e cheiro verde	Arroz, feijão preto, carne suína com cenoura e couve. Farofa. Salada de alface	Arroz, feijão, frango assado, creme de espinafre. Salada de Tomate
	B2 e Maternal	LARANJA	MELANCIA	PÊSSEGO	LARANJA	GOIABA
COLAÇÃO	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	TODOS	Macarrão argolinha, carne desfiada, batata, chuchu, repolho, tomate e cheiro verde	Canja Colorida	Purê de batata com carne desfiada, acelga, tomate e cheiro verde	Canja Colorida	Macarrão argolinha, carne desfiada, batata, cenoura, brócolis e tomate
LEITE 16h	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3