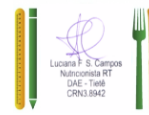




# CARDÁPIO DE MARÇO



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	<b>FERIADO</b>	Leite	Leite
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	ABACATE com leite enriquecido	MAÇÃ COZIDA		MAMÃO	MELÃO
	Berçário 2 e Maternais	Leite enriquecido com abacate e maçã e pão integral com manteiga	Suco de laranja com maçã e biscoito integral com requeijão		Suco de mamão com limão e pão integral com patê de ricota	Suco de melão com hortelã e pão integral com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, frango desfiado, mandiquinha, espinafre e tomate.	Feijão, arroz, carne suína desfiada, cenoura batata, tomate e cheiro verde		Feijão preto, arroz, carne suína desfiada, abóbora, couve e tomate	Arroz, Polenta mole com carne moída, cenoura, vagem e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, feijão, escondidinho de mandiquinha recheado com frango desfiado. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de mista de pepino e tomate. Mamão		Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Mexirica	Arroz, Polenta em ponto de corte a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Abacaxi
LANCHE DA TARDE	Berçários	MINGAU DE AVEIA	SALADA DE FRUTAS		PAVÊ DE BANANA NANICA	CANJA
	Maternais	Pão francês com patê de cenoura e suco de abacaxi				PÃO DE QUEIJO e Leite com maçã
SAÍDA	Opcional	Leite	Leite		Leite	Leite

Bebês com idade de 04 e 05 meses deverão receber apenas o leite integral, de preferência materno ou fórmula infantil.

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

Os alimentos deverão ser bem cozidos e amassados com garfo. \*Purê = leite zero lactose - Alérgicos: legume amassado com água e condimentos) \*Patê = com ricota - Alérgicos: sem ricota com abacate

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

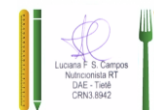
### Média nutricional semanal

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





# CARDÁPIO DE MARÇO



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

Emeb Aparício - Emeb Artemisia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1	MINGAU DE AVEIA	PERA COZIDA	MAÇÃ	BANANA PRATA	MAMÃO
	Berçário 2 e Maternais	Leite enriquecido com abacate e banana e pão integral com manteiga	Suco de abacaxi com pera e pão integral com requeijão	Leite enriquecido com maçã e biscoito integral com manteiga	Suco de mamão com limão e pão integral com patê de ricota	Suco de mamão com maracujá e pão integral com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1	Arroz, com espinafre, Polenta mole ao sugo natural, frango desfiado com cenoura ralada e vagem	Feijão, Arroz, carne desfiada com mandioquinha, brócoles, acelga e tomate	Feijão, Arroz, carne moída, cenoura, chuchu, berijela e tomate	Feijão, arroz, peito de frango com mandioquinha, acelga, tomate e cheiro verde.	Macarrão argolinha com carne desfiada, vagem, brócolis e tomate
	Berçário 2 e Maternais	Arroz com espinafre, Polenta em ponto de corte recheada com frango desfiado e queijo, coberta com molho de tomate natural. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne moída com mandioquinha e brócoles. Salada de acelga. Melão	Arroz e LAZANHA a bolonhesa com berinjela picadinha e queijo ralado. Salada de chuchu com cheiro verde. Mexirica	Feijão, arroz, peito de frango desfiado com mandioquinha. Salada de Tomate. Banana Prata	Macarrão com brócoles, carne moída e tomate. Salada de acelga colorida com cheiro verde. Laranja
LANCHE DA TARDE	Berçários	ESCONDIDINHO de mandioca com carne moída e Suco de laranja	CANJA	CUSCUS DE FRANGO com legumes (vagem, cenoura, tomate e cheiro verde). Em ponto de corte a partir do M1. Suco de goiaba	MINGAU DE AVEIA	CANJA
	Maternais		Pão francês com patê de cenoura e suco de abacaxi	CREPIOCA a pizzaiolo (ricota, tomate e orégano) e Suco de Maçã	QUIBE e Suco de Abacaxi com hortelã	
SAÍDA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Bebês com idade de 04 e 05 meses deverão receber apenas o leite integral, de preferência materno ou fórmula infantil.

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

Os alimentos deverão ser bem cozidos e amassados com garfo. \*Purê = leite zero lactose - Alérgicos: legume amassado com água e condimentos) \*Patê = com ricota - Alérgicos: sem ricota com abacate

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.\* TORTA: MASSA-MEIAR AVEIA COM TRIGO

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

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



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



# CARDÁPIO DE MARÇO



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ\_2023

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1	ABACATE COM BANANA e Maracujá	MINGAU DE AVEIA	MAMÃO	MIX DE ABACATE COM BANANA PRATA e aveia	PERA Cozida
	Berçário 2 e Maternais	Vitamina de abacate com banana e maracujá e pão integral com requeijão	Leite com banana e cacau 70% e pão integral com manteiga	Suco de mamão com laranja e pão integral com ricota	Vitamina de abacate com maçã e maracujá e pão integral com manteiga	Suco de melão com hortelã e pão integral com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango desfiado, cenoura, beterraba e espinafre.	Lentilha, arroz, carne suína desfiada, cenoura, acelga e cheiro verde.	Macarrão aletria, peito de frango desfiado, cenoura, brócolos, vagem e tomate.	Arroz, polenta mole ao sugo natural, carne desfiada com vagem e brócolis	Feijão, arroz, carne desfiada, mandioca, repolho, tomate e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, Feijão, omelete com espinafre e tomate. Salada batata com beterraba e cheiro verde. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de repolho. Mexirica	Macarrão parafuso com frango desfiado, cenoura ralada, tomate e cheiro verde Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa* com molho de tomate natural e manjerição. Salada de brocoles. Mamão	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioca e cheiro verde. Salada de tomate. Mexirica
LANCHE DA TARDE	Berçários	TORTA PAULISTA (purê com carne moída) em ponto de corte a partir do M1 e com queijo ralado. Suco de Melão	CANJA	MINGAU DE MAISENA com cacau 70%	CANJA	SALADA DE FRUTAS
	Maternais		Pão francês com patê de cenoura e suco de abacaxi	PÃO DE QUEIJO e Suco de laranja	TORTA* de abobrinha com presunto ralado e cheiro verde e Suco de laranja com cenoura	
Saída	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Bebês com idade de 04 e 05 meses deverão receber apenas o leite integral, de preferência materno ou fórmula infantil.

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

Os alimentos deverão ser bem cozidos e amassados com garfo. \*Purê = leite zero lactose - **Alérgicos:** legume amassado com água e condimentos) \*Patê = com ricota - **Alérgicos: sem ricota com abacate**

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas. \*TORTA: MASSA-MEIAR AVEIA COM TRIGO

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

Idade	Média nutricional semanal										
	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





# CARDÁPIO DE MARÇO



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ\_2023

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice - Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	ABACATE com banana e maracujá (caldinho)	MAÇÃ COZIDA	MAMÃO	PERA	BANANA PRATA
	Berçário 2 e Maternais	Leite enriquecido com abacate e banana e pão integral com manteiga	Leite com maçã e pão integral com requeijão	Leite enriquecido com mamão e biscoito integral	Suco de melão com limão e pão integral com patê de ricota	Leite enriquecido com banana e pão integral com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango, abóbora, espinafre e tomate	Feijão, Arroz, carne desfiada, mandioquinha, acelga, tomate e cheiro verde	Arroz, feijão, frango, chuchu, abobrinha, tomate e espinafre	Macarrão argolinha cremoso com carne moída, brócolos, vagem e tomate.	Arroz, Feijão Preto, carne suína desfiada, couve flor, cenoura, tomate e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com mandioquinha e cheiro verde. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, feijão, frango com chuchu e abobrinha. Salada de alface. Maçã	Macarrão parafuso com ricota, brócolos, vagem em rodelinhas e molho branco. Salada tomate. Mamão	Arroz, Feijão Preto, carne suína desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de couve-flor. Banana Prata
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	POLENTA ao sugo natural	MINGAU DE AVEIA	Creme de abóbora com carne moída	CUSCUS DE FRANGO com legumes (vagem, cenoura, tomate e cheiro verde). Em ponto de corte a partir do M1. Suco de melão	PAVÊ DE ANIVERSÁRIO (Abacaxi com coco) e Suco de Laranja
	Maternais	BOLO de fubá salgado com queijo e Suco de goiaba	Pão francês com patê de cenoura e suco de abacaxi	QUIBE DE ABÓBORA recheado com carne moída e Suco de Laranja		
SAIDA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Bebês com idade de 04 e 05 meses deverão receber apenas o leite integral, de preferência materno ou fórmula infantil.

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

Os alimentos deverão ser bem cozidos e amassados com garfo. \*Purê = leite zero lactose - **Alérgicos:** legume amassado com água e condimentos) \*Patê = com ricota - **Alérgicos: sem ricota com abacate**

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

Idade	Média nutricional semanal										
	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

