



Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2022

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
		03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Maçã Cozida	Pera cozida	Banana	Mamão	Pera
	Berçário 2 e Maternais	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com aveia	Leite com canela e pão com requeijão	Vitamina de banana, maçã e laranja e pão com manteiga	Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de laranja com abacaxi e pão com manteiga
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango, cenoura, espinafre e tomate	Feijão, Arroz, frango, chuchu, cenoura, acelga e cheiro verde	Feijão, Arroz, polenta mole, carne desfiada com brócolis, cenoura e chuchu.	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada, mandioquinha, couve e tomate.	Feijão, arroz, carne desfiada, batata, cenoura chicória e tomate
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, polenta, carne de panela com brócolis e tomate. Salada de alface. Melão	Arroz, feijão preto, carne suína com couve. Salada de chuchu. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
Lanche da tarde	Berçário 1	Creme de mandioquinha com cheiro verde	Escondidinho de batata com carne desfiada	CANJA	Pavê de banana	Cuscuz de frango com legumes (vagem, cenoura e tomate)
	Berçário 2 e Maternais			Crepioca com frango desfiado com espinafre e suco de maracujá com beterraba		
Mamadeira	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 (segue B1 para o recheio)

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.

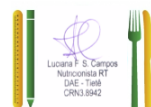
ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

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
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4





Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2022

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
		10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Banana cozida	Maçã cozida	FERIADO	Banana nanica amassada	Mamão
	Berçário 2 e Maternais	Mingau de aveia com banana cozida	Suco de laranja com maçã e ovo mexido com cenoura		Vitamina de banana e pão com manteiga	Suco de mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, Arroz, frango com batata, chuchu, espinafre, tomate e cheiro verde	Arroz, Polenta mole, frango desfiado, brócolis, cenoura, vagem e acelga.		Feijão, arroz, frango desfiado, batata, beterraba e espinafre.	Feijão, arroz, carne desfiada, abóbora, chuchu e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, e espinafre. Salada de Repolho. Melão	Arroz, Polenta, frango desfiado com brócolis. Salada de cenoura e vagem. Maçã		Arroz, feijão, frango desfiado com batata e espinafre. Salada de beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne em cubos com abóbora. Salada de chuchu. Abacaxi
Lanche da tarde	Berçário 1	Canja	Purê de batata com carne desfiada		SALADA DE FRUTA e Bolinho individual zero açúcar (sabor coco)	Arroz doce cremoso com leite ninho e canela
	Berçário 2 e Maternais	Pão com frango desfiado e suco de laranja	Pão com carne cremosa desfiada e suco de abacaxi			
Mamadeira	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 - SEGUIR ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

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. **AVELIA= INCORPARAR NA PREPARAÇÃO COM O OVO AINDA MOLE - POUCA QUANTIDADE**

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Média nutricional semanal			Fibras (g)		Vitaminas		Minerais (mg)				
			Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	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			

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)						
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn			
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4			

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





Cardápio de Outubro



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

EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2022

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
		17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Pera cozida	Melão	Mamão	Maçã	Banana nanica
	Berçário 2 e Maternais	Suco de laranja com beterraba e ovo mexido com aveia	Suco de melão com laranja e pão de leite com manteiga	Suco de mamão e ovo mexido com cenoura	Leite com maçã e canela e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango desfiado, batata, abobrinha, espinafre e tomate	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada, batata doce e couve.	Lentilha, arroz, carne desfiada, mandiquinha, espinafre, tomate e cheiro verde	Arroz, polenta mole, frango, abobrinha, couve-flor e espinafre.	Feijão, arroz, peito de frango desfiado, mandioca, acelga e espinafre
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve e cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, lentilha, carne desfiada com mandiquinha e espinafre. Salada de Alface. Banana prata	Arroz, Polenta com frango cremoso com abobrinha e espinafre. Salada de couve flor. Melão	Arroz, feijão, peito de frango com espinafre. Salada de Alface. Maçã
Lanche da tarde	Berçário 1	Cuscuz de legumes (cenoura, espinafre, vagem e tomate)	Pavê de Banana com maçã e canela	Purê de batata com frango desfiado	CANJA	CANJA
	Berçário 2 e Maternais			Pão com frango desfiado ao molho e suco de laranja	Crepioca a pizzaiolo (queijo/toamte e orégano) e suco de melão com laranja	
Mamadeira	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)

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)	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
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2022

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
		24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Maça Cozida	Banana Cozida	Mamão	Pera	Salada de frutas
	Berçário 2 e Maternais	Suco de maçã e ovo mexido com aveia	Suco de melão e pão com requeijão	Suco de mamão e pão de leite com manteiga	Suco de laranja com beterraba e pão com requeijão	Vitamina da banana, laranja e maçã e ovo mexido
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango desfiado, chuchu, cenoura e espinafre.	Feijão, arroz, frango, batata, abobrinha, couve e tomate	Feijão, arroz, carne desfiada, cenoura, abobrinha, tomate e escarola	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada, abóbora, repolho e cheiro verde	Feijão, Arroz, Polenta mole, peito de frango desfiado, brócolis, cenoura e tomate
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, feijão, peito de frango com chuchu e espinafre Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, carne desfiada com cenoura e abobrinha. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, polenta com carne desfiada e tomate. Salada de brócoles. Laranja
Lanche da tarde	Berçário 1	Purê de batata com carne desfiada	Mingau de aveia	Canja	Creme de mandioquinha	Bolo Arco Iris* com suco de abacaxi com laranja
	Berçário 2 e Maternais	Pão com carne desfiada ao molho de tomate e suco de laranja	Canjica Cremosa	Crepioca com espinafre e suco de abacaxi com laranja		
Mamadeira	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)

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a reconhecer 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)	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
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas			Minerais (mg)		
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

