



# Cardápio - Agosto 2019



Luciana F. S. Campos  
Nutricionista R11  
DAE - Tietê  
CRN3.8942

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		Cardápio 4 - PLÍNIO			
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/08/2019	06/08/2019	07/08/2019	08/08/2019	09/08/2019
LANCHE	Composto lácteo vitaminado e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e biscoito integral	Composto lácteo e biscoito doce
ALMOÇO	Macarrão colorido a carbonara* e Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão, carne moída guisada com vagem tomate e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, frango xadrez*. Salada de rúcula. Banana	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de almeirão. Laranja	Arroz, peixe ao molho com cenoura e escarola refogada. Salada de alface. Banana
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/08/2019	13/08/2019	14/08/2019	15/08/2019	16/08/2019
LANCHE	Composto lácteo vitaminado e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e biscoito integral		
ALMOÇO	Arroz, feijoada vegetariana* com farofa temperada. Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, frango desfiado com batata doce e molho branco (forno*). Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, polenta a bolonhesa, Salada de lentilha com vinagrete. Laranja		

### 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

\*Legumes ralados com tomate e ovo cozido bem picadinhos e cheiro verde

\*\*peito em cubos refogado com cebola, cenoura, acelga e cheiro verde, bem cremoso (ver receita)

\*\*\* Feijão preto alho poró e louro, abóbora, abobrinha, cenoura, berinjela e batata em cubos tingidos (ver receita) e farofa com alho e creme vegetal

SME - DAE - 32853899 R113 - Av. Fernando Costa, nº1115 - Beira Rio - Tietê - SP.



# Cardápio - Agosto 2019



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

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## Cardápio 4 - PLÍNIO

SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/08/2019	20/08/2019	21/08/2019	22/08/2019	23/08/2019
LANCHE	Composto lácteo vitaminado e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado e biscoito doce
ALMOÇO	Arroz, feijão, virado de ovo com chicória e tomate. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, carne moída a primavera* Salada de acelga colorida. Maçã	Arroz colorido* cremoso de forno com frango desfiado. Salada de rucula. Laranja	Arroz feijão, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana Prata	Arroz, feijão, frango guisado com batata. Salada de almeirão Laranja
SERVIÇOS 5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/08/2019	27/08/2019	28/08/2019	29/08/2019	30/08/2019
LANCHE	Composto lácteo vitaminado e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado e biscoito salgado
ALMOÇO	Macarrão ao sugo com manjerição. Salada de batata com ovos cozidos e cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com farofa de cenoura. Salada repolho. Laranja	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de alface. Banana	Arroz, strognoff de carne com vagem, batata sauté. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, frango com mandioca e escarola refogada. Salada de vinagrete. Laranja

### 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

\* Primavera= cenoura, batata e vagem/ Acelga colorida= salpicar cheiro verde \*\*colorido= cenoura ralada, tomate, ervilha, ovo cozido e cheiro verde

SME - DAE - Secretaria Municipal da Educação, Av. Fernando Costa, nº1115 - Beira Rio - Tietê - SP.

113 - Av. Fernando Costa, nº1115 - Beira Rio - Tietê - SP.