



# Retorno às Aulas



## CARDÁPIO UNIFICADO = BERÇÁRIOS E MATERNAIS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

1ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Pera	Banana	Mamão	Maçã	Melão
	Berçário 2	Suco de Pera e biscoito integral com creme vegetal	Leite com banana e pão de leite com requeijão	Suco de mamão e pão francês com creme vegetal	Leite com maçã e pão de leite com requeijão	Suco de melão e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Berçário 1 Consistência + branda e amassadinha no garfo	Macarrão argolinha com espinafre, abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde	Feijão, arroz, cação, chuchu, batata, couve e tomate.	Feijão, arroz, frango desfiado, mandioquinha, brócolis, repolho e tomate	Feijão, arroz, abóbora, carne desfiada, chuchu, couve e tomate.	Feijão, arroz, peito de frango desfiado com cenoura, brócolis, acelga e tomate
	Berçário 2 e Maternal	Macarrão à cabonara com espinafre, abobrinha, cenoura e tomate e cheiro verde. Salada de Alface americana. Banana	Arroz, feijão, cação com chuchu, batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Maçã	Arroz, Feijão, carne desfiada com chuchu e brocolis. Salada de beterraba cozida.	Arroz, feijão, peito de frango com cenoura e brócolis. Salada de batata com cheiro verde. Laranja
COLAÇÃO	B2 e Maternal	BANANA	LARANJA	MAÇÃ	MELÃO	LARANJA
COLAÇÃO	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	TODOS	Polenta com carne desfiada e couve	Canja colorida	Grão de bico*, batata doce, carne desfiada e cheiro verde	Canja colorida	Creme de ervilha com carne desfiada e macarrão argolinha
LEITE 16h	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

O colorido será sempre com legumes ralados na espessura fina e com cheiro verde bem picadinho.

Grão de bico deve ser deixado de molho e cozido na pressão, retirar a casquinha (peneira). Alimento rico em triptofano contribui para o sono da criança

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.

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



# Retorno às Aulas



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



## CARDÁPIO UNIFICADO = BERÇÁRIOS E MATERNAIS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

2ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Mingau de aveia	Banana	Mamão	Maçã Cozida	Mamão
	Berçário 2	Mingau de aveia	Leite com banana e cacau e pão de leite com creme vegetal	Suco de laranja com mamão e pão de leite com requeijão	Leite com maçã e pão francês com creme vegetal	Suco de mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1 Consistência + branda e amassadinha no garfo	Macarrão argolinha com vagem, espinafre, cenoura, tomate	Feijão, arroz, purê de batata, frango desfiado com chuchu, cenoura e couve.	Feijão, arroz, carne desfiada, mandioquinha, brócolis, acelga e tomate.	Feijão, arroz, pernil desfiado, mandioca, couve, tomate e cheiro verde.	Macarrão argolinha com carne desfiada, cenoura, abobrinha, brócolis e repolho.
	Berçário 2 e Maternal	Macarrão argolinha com vagem, brócolis, cenoura, tomate. Salada de batata com ovos	Arroz, feijão, frango com batata e cenoura Salada de chuchu com cheiro verde.	Arroz, feijão, purê de mandioquinha, carne desfiada com brócolis. Salada de Acelga.	Arroz, Feijão preto, pernil com mandioca. Salada de couve com tomate.	Macarrão argolinha com carne desfiada, abobrinha e brócolis. Salada de beterraba cozida com vagem
	B2 e Maternal	LARANJA	MELANCIA	MAÇÃ	LARANJA	MELÃO
COLAÇÃO	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1 e 2	Canja colorida	Creme de abóbora com carne desfiada e cheiro verde, servido com pão de leite	Canja Colorida	Purê de batata doce com carne desfiada e cheiro verde	Canja Colorida
LEITE 16h	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

O colorido será sempre com legumes ralados na espessura fina e com cheiro verde bem picadinho.

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.

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



# Retorno às Aulas



Luciana F. S. Campos  
Nutricionista RT  
DAE - T108  
CRN3.8942

## CARDÁPIO UNIFICADO = BERÇÁRIOS E MATERNAIS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

3ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Abacate com leite em pó	Maçã Cozida	Mingau de aveia	Maçã	Pera
	Berçário 2	Suco de Laranja com beterraba e biscoito com requeijão	Leite com maçã e pão francês com requeijão	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com creme vegetal	Leite com maçã e pão de leite com requeijão	Suco de laranja com pera e pão francês com creme vegetal.
ALMOÇO	Berçário 1 Consistência + branda e amassadinha no garfo	Creme de ervilha com cenoura, batata couve e cheiro verde	Feijão, arroz, purê de abóbora, carne desfiada com acelga, beterraba ralada e cheiro verde.	Feijão, arroz, frango desfiado com abobrinha, cenoura, brócolis e cheiro verde	Macarrão argolinha com carne desfiada, batata, chuchu, vagem, acelga e cheiro verde.	Feijão, arroz, pernil desfiado, cenoura, acelga, tomate e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternal	Arroz de forno com cenoura ralada, ervilha, tomate, cheiro verde e ovo cozido. Salada de pepino.	Arroz, feijão, purê de abóbora com carne desfiada e cheiro verde. Salada de beterraba ralada.	Arroz, feijão, mexido de ovos com abobrinha e cenoura e cheiro verde. Salada batata doce com cheiro verde	Macarrão argolinha com carne desfiada, batata, chuchu, vagem e cheiro verde. Salada de acelga	Arroz, feijão, pernil desfiado com cenoura e couve. Salada de tomate.
COLAÇÃO	B2 e Maternal	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTA	BANANA PRATA	MANGA
COLAÇÃO	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	Purê de mandioca com frango desfiado.	Canja Colorida	Creme de cenoura com carne desfiada e cheiro verde. Servido com pão de leite	Canja Colorida	Creme de legumes com frango desfiado servido com pão de leite
	Berçário 2					
LEITE 16h	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

O colorido será sempre com legumes ralados na espessura fina e com cheiro verde bem picadinho.

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.

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



# Retorno às Aulas



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

## CARDÁPIO UNIFICADO = BERÇÁRIOS E MATERNAIS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

4ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Mingau de aveia	Melão	Mamão	Pera	Banana Prata
	Berçário 2	Mingau de aveia	Suco de melão e pão francês com requeijão	Suco de mamão com laranja e pão de leite com creme vegetal	Suco de laranja com pera e pão francês com requeijão	Leite com banana e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Berçário 1 Consistência + branda e amassadinha no garfo	Feijão, arroz, purê de cenoura, espinafre, chuchu, tomate e cheiro verde.	Macarrão argolinha, caldo de feijão, carne desfiada, cenoura, brócolis e repolho.	Feijão, arroz, cação com batata, chuchu, espinafre, tomate e cheiro verde.	Macarrão argolinha, frango desfiado, cenoura, abobrinha e brócolis.	Feijão, Arroz, carne desfiada, mandioquinha, brócolis e tomate
	Berçário 2 e Maternal	Arroz, feijão, ovo mexido com abobrinha, espinafre e tomate. Salada de cenoura ralada.	Macarrão com carne desfiada e brócolis. Salada de pepino com cheiro verde.	Arroz, feijão, pernil desfiado com batata, chuchu e espinafre. Salada de Alace com tomate.	Macarrão argolinha com frango desfiado, cenoura, abobrinha e cheiro verde. Salada de Acelga.	Arroz, feijão, carne com mandioquinha e brócolis. Salada de tomate.
COLAÇÃO	B2 e Maternal	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA NANICA	MANGA	SALADA DE FRUTAS
COLAÇÃO	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	Canja Colorida	Purê de Mandioquinha com peito de frango desfiado, cenoura e cheiro verde.	Canja Colorida	Purê de batata com carne desfiada, acelga e tomate.	Canja Colorida
	Berçário 2					
LEITE 16h	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

O colorido será sempre com legumes ralados na espessura fina e com cheiro verde bem picadinho.

Grão de bico deve ser deixado de molho e cozido na pressão, retirar a casquinha (peneira). Alimento rico em triptofano contribui para o sono da criança

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.

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)	Lípideos (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



# Retorno às Aulas



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



CARDÁPIO UNIFICADO = BERÇARIOS E MATERNAS			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021			
5ª SEMANA	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Maçã cozida	Mingau de aveia	Banana prata	Mamão	Pera
	Berçário 2	Suco de Laranja com maçã e biscoito com requeijão	Mingau de aveia	Leite com banana e pão de leite com queijo	Leite com mamão e pão francês com creme vegetal	Suco de laranja com pera e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1 Consistência + branda e amassadinha no garfo	Feijão, arroz, abóbora, brócolis, acelga e tomate	Feijão, Arroz, pernil desfiado com batata, cenoura, repolho e cheiro verde	Macarrão argolinha com carne desfiada, vagem, cenoura, espinafre e tomate	Feijão, arroz, frango, abobrinha, couve flor, tomate e cheiro verde	Feijão, arroz, carne desfiada com brócolis, cenoura, acelga e tomate
	Berçário 2 e Maternal	Arroz, Feijão, Cuscuz de legumes. Salada de beterraba cozida.	Arroz, feijão, pernil desfiado com batata e cenoura. Salada de repolho com cheiro verde.	Macarrão argolinha com carne desfiada, vagem, cenoura, espinafre e tomate. Salada de Alface	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de couve flor.	Arroz, feijão, carne desfiada com brócolis. Salada de chuchu com cheiro verde.
COLAÇÃO	B2 e Maternal	MELÃO	LARANJA	PERA	MAÇÃ	BOLINHO SEM AÇÚCAR
COLAÇÃO	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	Canja Colorida	Macarrão argolinha com carne moida colorido com legumes	Canja Colorida	Macarrão argolinha com carne moida colorido com legumes	Canja Colorida
	Berçário 2					
LEITE 16h	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

O colorido será sempre com legumes ralados na espessura fina e com cheiro verde bem picadinho.

Grão de bico deve ser deixado de molho e cozido na pressão, retirar a casquinha (peneira). Alimento rico em triptofano contribui para o sono da criança

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.

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