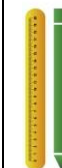




# Cardápio de Novembro



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



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## PRÉ-ESCOLA

## 2ª e 3ª SEMANA

SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/11/2019	05/11/2019	06/11/2019	07/11/2019	08/11/2019
LANCHE MANHÃ	Suco de manga e biscoito integral com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	logurte de fruta e bolo simples	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com requeijão	Suco de goiaba e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz, Feijão, ovos mexidos com cenoura ralada, tomate e queijo. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, Frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de Vinagrete. <b>Gelatina de uva</b>	Arroz, Polenta a bolonhesa com ervilha e cheiro verde. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, peixe com chuchu, tomate e cheiro verde. Salada de Rúcula. Banana	Arroz, Feijão, Carne de panela com cenoura e batata. Salada de Alface. Goiaba
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de caju e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês queijo	Suco de manga e pão de leite com creme vegetal	Suco de caju e bolo simples
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/11/2019	12/11/2019	13/11/2019	14/11/2019	15/11/2019
LANCHE MANHÃ	logurte de fruta e biscoito doce com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e bolo simples	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	Suco de caju e pão francês com queijo	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, almondegas assadas e escarola refogada com molho branco. Salada de batata com ovo e cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto com abobora e carne suína, farofa. Salada de Almeirão. <b>Gelatina de limão</b>	Arroz, Feijão, Frango Xadrez, Salada de Rúcula. Melância	Arroz, Macarrão com carne moída e molho rosê. Salada de Alface. Salada de fruta	<b>FERIADO</b>
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado de morango e pão de leite com queijo	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com creme vegetal	logurte de fruta e bolo	

### 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
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3



# Cardápio de Novembro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		PRÉ-ESCOLA				4ª e 5ª SEMANA
SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	18/11/2019	19/11/2019	20/11/2019	21/11/2019	22/11/2019	
LANCHE MANHÃ	Composto vitaminado de chocolate e biscoito salgado com creme vegetal	Suco de manga e pão francês com requeijão	logurte de Fruta e pão de leite com creme vegetal	Suco de uva e pão francês com requeijão	Leite com banana nanica e bolo simples	
ALMOÇO	Baião de dois com queijo e cheiro verde, couve refogada e ovo cozido. Salada de Vinagrete. Melância	Arroz, feijão, frango desfiado com batata, brócolis e molho branco. Salada de beterraba ralada. <b>Gelatina de abacaxi</b>	Arroz, Polenta dura recheada com carne moída, espinafre e tomate, coberta com molho. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, frango com manioquinha e cheiro verde. Salada de acelga com cenoura ralada. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, tomate, cheiro verde, coberto com molho branco. Salada de Alface. Goiaba	
LANCHE TARDE	Suco de cajú e pão de leite com requeijão	Suco de goiaba e bolo simples	Suco de maracujá e pão de fibras com queijo	Suco de cajú e pão de leite om creme vegetal	Suco de manga e pão francês com requeijão	
SERVIÇOS 5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	25/11/2019	26/11/2019	27/11/2019	28/11/2019	29/11/2019	
LANCHE MANHÃ	logurte de fruta e biscoito doce com requeijão	Composto vitaminado de morango e pão francês com creme vegetal	Suco de goiaba e bolo simples	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com queijo	Suco de abacaxi com couve e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Almondega a pizzaiolo. Salada de abobrinha com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, carne suína guisada com batata e cenora. Salada de pepino batido com limão* <b>Gelatina de morango</b>	Arroz, feijão carne moída com mandioca. Salada de Alface com tomate. Banana	Macarrão alho e óleo com com frango desfiado. Salada primavera. Goiaba	Arroz, strogonoff de carne com cubinhos de cenoura, batata sauté. Salada de rúcula. Melão	
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado de chocolate e pão de leite com creme vegetal	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão integral com queijo	logurte de fruta e pão de leite com creme vegetal	Suco de cajú e bolo de aniversário	

Pepino em cubinhos com cebola em cubinhos temperados com limão e sal

\*Primavera = Ralar: repolho, cenoura, maçã, vagem, temperados com limão, sal e cheiro verde

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
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

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