



Cardápio de Outubro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		PRÉ ESCOLA - CIREPEM				2ª e 3ª SEMANA
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	07/10/2019	08/10/2019	09/10/2019	10/10/2019	11/10/2019	
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate, biscoito doce	Suco de manga e pão francês com creme vegetal	logurte e pão de leite com requeijão	Suco de goiaba e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura ralada e queijo. Salada de abobrinha com tomate e cheiro verde. Laranja	Arroz, Feijão, frango desfiado com mandioquinha e ervilha. Salada de Acelga. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com couve refogada. Salada de alface com tomate. Banana prata	Arroz, feijão, frango à pizzaiolo e abobrinha sauté. Salada de Almeirão. Laranja	Macarrão com carne desfiada ao sugo com vagem. Salada de Alface. Picolé de fruta	
LANCHE TARDE	Suco de cajú e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e Mosaico de gelatina*	Composto Vitaminado sabor morango e Arroz Doce com coco	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e Pavê de Banana*	Suco Mix de frutas e bolo com cobertura de chocolate e Pipoca	
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	14/10/2019	15/10/2019	16/10/2019	17/10/2019	18/10/2019	
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce		Composto vitaminado sabor Morango e biscoito integral	Suco de cajú e pão francês com requeijão	logurte e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz, Polenta com almondega ao sugo. Salada de repolho. Laranja	Feriado	Arroz, feijão, ovo mexido com brócolis, cenoura, tomate e queijo. Salada de Rucula com vinagrete. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com mandioquinha, chuchu e cheiro verde. Salada de Alface. Gelatina de limão	Arroz, feijão, Frango com farofa rica. Salada de beterraba ralada. Banana prata	
LANCHE TARDE	logurte e pão de leite com queijo		Suco de goiaba e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e bolo	Suco de uva e pão integral com requeijão	

***Mosaico:** gelatina das 4 cores preparada com menos água, cortada em cubos e coberta com creme de maisena e leite condensado

***Pavê:** 2 camadas de biscoito maisena (embebido no leite) intercalado com doce de banana e de mingau de maisena.

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



Cardápio de outubro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

PRÉ ESCOLA - CIREPEM

4ª e 5ª SEMANA

SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/10/2019	22/10/2019	23/10/2019	24/10/2019	25/10/2019
LANCHE MANHÃ	logurte e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	logurte e bolo	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com requeijão	Suco de caju e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz de forno* cremoso com queijo e ovo cozido. Salada de Beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com brócolis e cenoura. Salada de Pepino. Gelatina de morango	Arroz, Strogonoff de frango com vagem. Batata sautê. Salada de Acelga. Maçã	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída com mandioca. Salada de Alface. Banana Prata	Arroz, Polenta com frango ao molho com ervilha e cheiro verde. Salada de couve. Salada de Fruta
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com queijo	Suco polpa de caju e pão de leite com creme vegetal	Suco de goiaba e pão francês com requeijão
SERVIÇOS 5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019	31/10/2019	01/11/2019
LANCHE MANHÃ		Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral	Suco de goiaba e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco manga e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	FERIADO	Macarrão com almondegas ao sugo e cheiro verde. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína, couve refogada e farofa colorida. Salada de Vinagrete. Gelatina de uva	Arroz, feijão, carne desfiada com abóbora e molho branco. Salada de Rúcula. Banana prata	Arroz, Feijão, Frango guisado com batata. Salada de Alface. Maçã
LANCHE TARDE		logurte e pão de leite com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de maracujá, biscoito salgado e bolo de aniversário	Suco de caju e pão de fibras com requeijão

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