



JANEIRO



Plantão de Férias

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2022****EMEB DR. RUY e EMEB ROBERTO SOTOVIA**

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		03/01/2022	04/01/2022	05/01/2022	06/01/2022	07/01/2022
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Mingau de aveia com sabor de coco	Mamão amassado com aveia	Melão amassado com banana prata	Banana nanica amassada com aveia	Abacate amassado com leite em pó
	Berçário 2 e Maternais	Mingau de aveia com sabor de coco	Mamão picado com aveia	Pão de leite com requeijão e Melão cortadinho	Banana amassada com aveia	Abacate com leite em pó e cacau
	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango colorido com cenoura, abobrinha e cheiro verde	Feijão, arroz, carne defogada com mandioquinha, tomate, acelga e cheiro verde	Macarrão com frango desfiado, vagem, brócolis e tomate	Feijão, arroz, carne desfiada com batata, chuchu, repolho e cheiro verde	Feijão, arroz, frango desfiado com abóbora, espinafre e tomate
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, feijão, peito de frango com cenoura e abobrinha e cheiro verde. Suco natural de Melância	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha e cheiro verde. Salada de acelga com tomate. Manga	Macarrão, frango ao molho com vagem. Salada de alface Laranja	Arroz, feijão, carne desfiada com purê de batata. Salada de chuchu. Maçã	Arroz, feijão, escondidinho de abóbora com frango e espinafre. Salada de pepino. Melão
COLAÇÃO	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçários	Polenta com carne desfiada no molho de tomate natural com cheiro verde	Purê de cenoura com frango desfiado com cheiro verde	Arroz colorido com carne desfiada, cenoura, abobrinha, espinafre e tomate	Omelete de forno colorido com salada de beterraba cozida	Purê de batata com carne desfiada com tomate e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais		Paão de leite com frango desfiado com cenoura e cheiro verde			Paão de leite com carne desfiada com tomate e cheiro verde

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 sem leite (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.

Idade	Média nutricional semanal										
	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





JANEIRO



Plantão de Férias



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

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2022			EMEB DR. RUY e EMEB ROBERTO SOTOVIA			
SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Maçã Cozida	Mamão amassado com laranja e aveia	Banana nanica amassada com aveia	Abacate amassado com laranja e aveia	Mix de mamão, manga e laranja com aveia
	Berçário 2 e Maternais	Vitamina de banana com maçã e aveia e pão de leite com requeijão	Mamão picado com laranja espremida por cima e aveia	Leite com banana e Pão de leite com creme vegetal	Vitamina de abacate com maçã e laranja	Salada de Fruta
	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, mandioca, espinafre, vagem e tomate.	Feijão, arroz, carne desfiada, chuchu, abóbora, repolho e cheiro verde.	Macarrão cremoso com frango, espinafre e tomate	Feijão, Arroz, frango desfiado com cenoura, repolho, tomate e cheiro verde	Macarrão com carne desfiada, cenoura e vagem ao molho de tomate
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, Feijão, Omelete com espinafre e tomate. Salada de vagem com cenoura. Laranja	Feijão, arroz, carne desfiada com chuchu e cheiro verde. Salada de repolho com beterraba ralados. Melância	Macarrão cremoso com frango, espinafre e tomate. Salada de alface. Manga	Arroz, feijão, virado de ovos com cenoura, repolho e cheiro verde. Salada de pepino com tomate. Melão	Macarrão com carne desfiada ao molho de tomate. Salada de batata com cenoura e vagem. Maçã
COLAÇÃO	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	Macarrão com frango desfiado no molho de tomate natural	Purê de batata com frango desfiado com cenoura	Canja Colorida	Purê de mandioca com carne desfiada com tomate e cheiro verde	Canja Colorida
	Berçário 2 e Maternais		Pão de leite com frango desfiado com cenoura		Pão de leite com carne desfiada com tomate e cheiro verde	

será feita com autorização dos pais, sob recomendação médica e iniciada em casa.

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 sem leite (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.

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





JANEIRO



Plantão de Férias

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2022****EMEB DR. RUY e EMEB ROBERTO SOTOVIA**

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Melão amassado com laranja e aveia	Purê mix de melão com mamão, laranja e aveia	Vitamina de laranja, mamão e cenoura	Purê mix de manga com banana prata e aveia	Banana nanica amassada com aveia
	Berçário 2 e Maternais	Mix de melão e maçã cortados com laranja espremida e aveia	Mix de mamão e melão com laranja e aveia	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com creme vegetal	Mix de manga com banana prata e aveia	Banana nanica cortada com leite em pó e aveia
	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango desfiado, batata, chuchu, acelga e cheiro verde.	Feijão, Arroz, carne desfiada, mandioquinha, repolho, tomate e cheiro verde.	Arroz, polenta mole com carne frango desfiado, abobrinha, brócolis e tomate	Feijão, arroz, carne desfiada, mandioca, vagem e cheiro verde	Macarrão com frango desfiado, vagem e cheiro verde. Salada de chuchu com cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino com tomate. Maçã	Arroz, feijão, carne com mandioquinha e cheiro verde. Salada de alface. Melância	Arroz, Polenta com frango desfiado ao molho de tomate natural. Salada de acelga colorida com cenoura ralada e cheiro verde. Melão	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de alface. Laranja	Macarrão ao molho de tomate natural e frango assado. Salada de chuchu com cheiro verde. Manga
COLAÇÃO	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçários	Purê de abóbora com carne desfiada	Macarrão com brócolis, cenoura e tomate	Arroz colorido com cenoura, brócolis, tomate, cheiro verde e ovo cozido	Macarrão com abobrinha, espinafre, tomate e cheiro verde	Purê de batata com carne desfiada com tomate e cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais	Pão de leite com carne desfiada com cenoura e cheiro verde				Pão de leite com carne desfiada com tomate e cheiro verde

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 sem leite (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.

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas A (µg) C (mg)		Minerais (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



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



JANEIRO



Plantão de Férias

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2022****EMEB DR. RUY e EMEB ROBERTO SOTOVIA**

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Abacate com leite em pó	Purê mix de melão com manga	Vitamina de abacate com laranja e beterraba	Banana nanica amassada com aveia	Purê mix de banana prata, mamão e manga com aveia
	Berçário 2 e Maternais	Abacate com leite em pó e cacau	Mix de melão com manga	Suco de laranja com beterraba e pão de leite com requeijão	Banana nanica cortada com aveia	Salada de Frutas
	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
ALMOÇO	Berçário 1	Arroz, polenta mole com frango desfiado com vagem, repolho e tomate.	Feijão, arroz, carne desfiada, batata, cenoura, espinafre e tomate	Feijão, arroz, frango, brócoles, cenoura e abobrinha	Feijão, arroz, carne desfiada, mandioquinha, acelga, tomate e cheiro verde	Feijão, arroz, frango, batata, brócoles e tomate
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, Polenta recheada com frango, vagem, e tomate. Salada de repolho. Melão	Arroz, feijão, carne desfiada com espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Banana prata	Arroz, Feijão, Omelete de forno colorido com cenoura, abobrinha e cheiro verde. Salada de alface. Mamão	Arroz, feijão, carne com mandioquinha e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, Frango assado com batata. Salada de pepino com tomate. Melância
COLAÇÃO	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	Canja colorida	Purê de mandioquinha e ovo mexido com tomate e cheiro verde	Macarrão com carne desfiada, vagem e tomate	Purê de cenoura com frango desfiado com tomate e cheiro verde	Polenta com carne desfiada ao molho de tomate natural com cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais		Pão de leite com ovo mexido com tomate e cheiro verde		Paão de leite com frango desfiado com cenoura, tomate e cheiro verde	

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 sem leite** (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.

OBSERVAÇÃO: 31 DE JANEIRO RETORNA AO DIA

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

