



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

CASA DE MARIA - NASTARO - ETEC

1ª e 2ª SEMANA

SERVIÇOS 1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/09/2019	03/09/2019	04/09/2019	05/09/2019	06/09/2019
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate, biscoito salgado	Suco de uva e pão de leite com requeijão	Suco de manga e pão francês com creme vegetal	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor morango e bolo
ALMOÇO	Arroz, feijão, virado de ovos com repolho e tomate. Salada de Beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, picadinho com legumes (batata/cenora/vagem), Salada de pepino. Banana	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho de tomate., Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com mandioquinha. Salada de Rúcula. Banana	Arroz, Peixada com legumes e pirão. Salada de Almeirão. Maçã
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/09/2019	10/09/2019	11/09/2019	12/09/2019	13/09/2019
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Suco de cajú e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de cajú e pão francês com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Macarrão com abobrinha, ralada, tomate e cheiro verde. Almondega ao sugo. Salada de Repolho colorido com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, frango com batata Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, feijão, carne em cubos com mandioca e cheiro verde. Salada de Rúcula. Laranja	Arroz, frango desfiado com vagem, molho branco e queijo. Salada de Almeirão. Maçã	Arroz, feijão, carne suína com misto de repolho e cenoura. Salada de Alface com tomate. Banana

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



Cardápio de Setembro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		CASA DE MARIA - NASTARO - ETEC				3ª e 4ª SEMANA
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	16/09/2019	17/09/2019	18/09/2019	19/09/2019	20/09/2019	
LANCHE MANHÃ	Suco de caju e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	Suco de manga e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco polpa de caju e bolo	
ALMOÇO	Arroz de forno com cenoura ralada, ervilha, tomate, cheiro verde e queijo. Ovo Cozido. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Feijão, escondidinho de abóbora com carne moída. Salada de Beterraba. Maçã	Arroz, Feijão, Frango frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de Almeirão. Banana	Arroz Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de Alface. Laranja	Arroz, Feijão, Frango com farofa de cenoura. Salada de Rúcula. Banana	
SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	23/09/2019	24/09/2019	25/09/2019	26/09/2019	27/09/2019	
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de goiaba e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco polpa de caju e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz, Feijão Almondéga assada e couve refogada. Salada Primavera. Laranja	Macarrão alho e óleo com frango desfiado. Salada Caponata. Banana	Arroz, Feijão, Carne de panela e escarola refogada. Salada Pink. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e farofa de cenoura. Salada de Rúcula com tomate. Banana	Arroz, lasanha de Berinjela com carne moída, queijo e molho branco. Salada de Alface com cenoura ralada. Maçã	

Salada Primavera: repolho e cenoura ralados, maçã fatiada fininha, temperada com limão, sal e cheiro verde

Salada caponata: berinjela com abobrinha, tomate na pressão com cebola e cheiro verde

Salada de batata e beterraba cozida com ervilha, creme de alho e cheiro verde

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



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

CASA DE MARIA - ETEC - NASTARO

5ª SEMANA

SERVIÇOS 5ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

30/09/2019

TERÇA-FEIRA

01/10/2019

QUARTA-FEIRA

02/10/2019

QUINTA-FEIRA

03/10/2019

SEXTA-FEIRA

04/10/2019

LANCHE MANHÃ

Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral

Suco de manga e pão francês com creme vegetal

Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão

Suco de Cajú e bolo

Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão

ALMOÇO

Arroz, feijão, omelete com escarola, tomate e queijo. Salada de beterraba ralada. **Laranja**

Arroz, feijão, peixe com brócolos e cenoura. Salada de vinagrete. **Banana**

Arroz, Strogonoff de frango, batata sauté. Salada de Alface. **Maçã**

Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de Rúcula. **Laranja**

Arroz, feijão, Frango Xadrez. Salada de Almeirão. **Banana**

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 / Média	710	120	25	18	10	230	60	360	5	07	3