



# Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		MATERNAL				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	Mingau de Aveia	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com requeijão	logurte de fruta e pão francês com creme vegetal	Suco de abacaxi e pão de leite com requeijão	Leite com banana e bolo	
ALMOÇO	Arroz, feijão, virado de ovos com repolho e tomate. Salada de Beterraba ralada.	Arroz, feijão, picadinho com batata e brócolis, Salada de pepino.	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho de tomate., Salada de Alface.	Arroz, feijão, carne moída com mandioca. Salada de Rúcula.	Arroz, Peixada com legumes e pirão. Salada de Almeirão.	
COLAÇÃO	Laranja	Gelatina de morango	Maçã	Banana	Maçã	
LANCHE TARDE	Canja	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com creme vegetal	Sopa de feijão com macarrão argolinha e legumes	Composto lácteo vitaminado de morango e pão de leite com queijo	Suco de laranja e pão de leite com queijo	
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	Mingau de Aveia	Leite com maçã e pão de leite com creme vegetal	logurte de fruta e pão de leite com requeijão	Suco de laranja e pão francês com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	
ALMOÇO	Macarrão com abobrinha e cenoura raladas, ervilha, tomate e cheiro verde. Salada de Repolho.	Arroz, feijão, frango com batata Salada de vinagrete.	Arroz, feijão, carne em cubos com mandioca e cheiro verde. Salada de Rúcula.	Arroz, frango desfiado com vagem, molho branco e queijo. Salada de Almeirão.	Arroz, feijão, carne suína com misto de repolho e cenoura. Salada de Alface com tomate.	
COLAÇÃO	Laranja	Gelatina de uva	Banana prata	Maçã	Banana nanica	
LANCHE TARDE	Sopa de lentilha com legumes	Suco de laranja e pão de fibras com requeijão	Suco de melão com limão e bolo	Composto vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Canja	

### 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
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4



# Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		MATERNAL				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	Mingau de Aveia	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	Suco de Mamão com laranja e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	logurte de fruta e bolo	
ALMOÇO	Arroz de forno com cenoura ralada, ervilha, tomate, cheiro verde e queijo. Ovo Cozido. Salada de pepino.	Arroz, Feijão, escondidinho de abóbora com carne moída e cheiro verde. Salada de Beterraba	Arroz, Feijão, Frango frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de Almeirão.	Arroz Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de Alface.	Arroz, Feijão, Frango com cenoura e couve refogada. Salada de tomate	
COLAÇÃO	Laranja	Gelatina de limão	Banana	Maçã	Salada de Fruta	
LANCHE TARDE	Sopa de feijão com macarrão argolinha	Suco de Laranja e pão francês fibras com queijo	Creme de cenoura com carne desfiada e cheiro verde, servido com pão integral	Suco de laranja com mamão e pão de francês com creme vegetal	Sopa de Mandioca	
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	Mingau de Aveia	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de mamão com laranja e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Leite com banana e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, mexido de ovo com espinafre e tomate, Repolho refogado com cenoura	Macarrão com frango desfiado e brócolis. Salada de abobrinha com tomate e cheiro verde	Arroz, Feijão, carne de panela com mandioquinha e Repolho refogado. <b>Salada Pink.</b>	Arroz, feijão preto com carne suína com abóbora e couve refogada. Salada de alface com tomate.	Arroz, lentilha, carne moída com com berinjela. Salada de acelga com cenoura ralada	
COLAÇÃO	Laranja	Gelatina de abacaxi com maçã picada	Maçã	Banana Prata	Maçã	
LANCHE TARDE	Canja	Suco de Laranja e pão francês fibras com queijo	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	logurte e pão de leite com queijo maçã	Suco de laranja com limão e bolo de aniversário	

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

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
2-3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4



# Cardápio de Setembro



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



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## MATERNAL

## 5ª SEMANA

SERVIÇOS 5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/09/2019	01/10/2019	02/10/2019	03/10/2019	04/10/2019
LANCHE MANHÃ	Mingau de Aveia	Suco de laranja com maçã e pão francês com creme vegetal	Leite com banana e pão de leite com requeijão	logurte 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.	Arroz, feijão, peixe com brócolos e cenoura. Salada de vinagrete.	Arroz, lentilha, frango guisado com batata e cheiro verde. Salada de Alface.	Arroz, Polenta recheada com brócolis e queijo, à bolonhesa Salada de Rúcula.	Arroz, feijão, Frango Xadrez. Salada de Almeirão.
COLAÇÃO	Laranja	Gelatina de morango	Maçã	Laranja	Banana prata
LANCHE TARDE	Sopa de legumes com macarrão argolinha	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês fibras com requeijão	Suco de abacaxi e pão integral com creme vegetal	Canja	Suco de laranja com couve e pão de leite com creme vegetal

### 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
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4

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