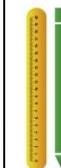




# Cardápio do plantão de janeiro



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



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## MATERNAL

### 3ª e 4ª SEMANA

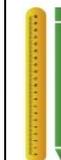
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/01/2020	14/01/2020	15/01/2020	16/01/2020	17/01/2020
LANCHE MANHÃ	Mingau de Aveia	Leite, mamão e pão de leite com requeijão	iogurte e bolo	Suco de abacaxi e pão integral com requeijão	Vitamina de abacate e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz, Feijão, polenta mole ao sugo, brócolis e cenoura ralada com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de tomate. Maçã	Macarrão cremoso com frango desfiado, vagem, cenoura e cheiro verde. Melância	Arroz, feijão, omelete colorido, chuchu sauté. Salada de acelga. Banana	Arroz, Feijão, Carne de panela com cenoura e batata. Salada de Alface. Salada de fruta
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Purê de mandioquinha com frango desfiado.	Suco de melão e pão de leite com queijo	Suco de limão e pão de leite com carne moída	Suco de laranja e pão de leite com queijo	Suco de melância e pão de leite com frango desfiado
SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/01/2020	21/01/2020	22/01/2020	23/01/2020	24/01/2020
LANCHE MANHÃ	iogurte de fruta e biscoito doce com requeijão	Suco de melão e pão de leite com quequeijão	Composto Vitaminado de chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de Laranja e pão francês com queijo	Composto vitaminado de morango e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Lentilha, omelete com tomate e cheiro verde, couve refogada. Melancia	Arroz, feijão frango guisado com batata doce e cheiro verde. Salada de acelga. Abacaxi	Arroz, Polenta a bolonhesa com espinafre. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, carne suína com mandioquinha e cheiro verde. Salada de acelga. Melão	Macarrão argolinha cremoso com carne moída, brócolis, cenoura e cheiro verde. Salada de alface. Banana
LANCHE TARDE	Suco de limão e pão de leite com carne moída	Suco de goiaba e pão de leite com queijo	Suco de limão e mandioca cozida com frango	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão	Suco de limão e pão com frango desfiado

### 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 do plantão de janeiro



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

27/01/2020

28/01/2020

29/01/2020

30/01/2020

31/01/2020

### LANCHE MANHÃ

Composto vitaminado de chocolate e biscoito salgado com creme vegetal

Suco de laranja com cenoura e pão de leite com creme vegetal

Suco de melancia e pão de leite com queijo

Suco de maçã com abacaxi e pão francês com creme vegetal

Suco de goiaba com couve e pão de leite com queijo

### ALMOÇO

Arroz, feijão, ovo mexido colorido com legumes. Salada de repolho. Maçã

Arroz, feijão, carne suína com mandioca. Salada de tomate. Melância

Arroz, feijão, peixe ao molho com purê de batata. Salada de repolho e goiaba

Macarrão cremoso com carne moída cenoura, vagem e cheiro verde. Salada de alface. Melão

Arroz, Feijão, guisado de carne com berinjela, tomate, cheiro verde, Salada de batata. Salada de frutas

### LANCHE TARDE

Suco de limão e pão de leite com carne desfiada

Suco de goiaba e pão de leite com requeijão

Suco de maracujá e polenta a bolonhesa

Suco de limão. Pão de leite com frango desfiado

Suco de laranja e bolo

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn