



Cardápio de Setembro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

PRÉ ESCOLA e CIREPEM

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 manga e pão de leite com requeijão	logurte de fruta e pão francês com creme vegetal	Suco de caju 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. Laranja	Arroz, feijão, picadinho com batata e brócolis Salada de pepino. Gelatina de morango	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
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 sabor morango e pão de francês com creme vegetal	Suco de manga e pão de leite com queijo
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/09/20192019	10/09/20192020	11/09/20192021	12/09/20192022	13/09/20192023
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Suco de maçã com limão e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de manga e pão francês com queijo	Composto lácteo vitmainado sabor morango e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Macarrão com abobrinha, ralada, tomate e cheiro verde. Almondoga ao sugo. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, frango com batata Salada de vinagrete. Gelatina de uva	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. Salade de Alface com tomate. Banana
LANCHE TARDE	Sopa de lentilha com legumes	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão fibras com requeijão	Suco de caju e bolo	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Canja

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
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3



Cardápio de Setembro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		PRÉ ESCOLA E CIREPEM				3ª e 4ª SEMANA
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 16/09/2019	TERÇA-FEIRA 17/09/2019	QUARTA-FEIRA 18/09/2019	QUINTA-FEIRA 19/09/2019	SEXTA-FEIRA 20/09/2019	
LANCHE MANHÃ	Mingau de Aveia	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	logurte de fruta 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 colorido com cheiro verde. Gelatina de limão	Arroz, Feijão, Frango frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de Almeirão. Banana	Arroz Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de Alface. Maçã	Arroz, Feijão, Frango com farofa de cenoura. Salada de Rúcula. Salada de fruta	
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa de manga e pão francês fibras com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	Suco de laranja com mamão e pão de francês com creme vegetal	Sopa de Mandioca	
SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 23/09/2019	TERÇA-FEIRA 24/09/2019	QUARTA-FEIRA 25/09/2019	QUINTA-FEIRA 26/09/2019	SEXTA-FEIRA 27/09/2019	
LANCHE MANHÃ	logurte com biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de 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 Almondega assada e couve refogada. Salada Primavera . Laranja	Macarrão alho e óleo com frango desfiado. Salada Caponata. Gelatina de abacaxi com a fruta picada	Arroz, Feijão, Carne de panela com mandioquinha e escarola. Salada Pink. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suín com abóbora e farofa de couve. Salada de Rúcula com tomate. Banana	Arroz, lasanha de Berinjela com carne moída, queijo e molho branco. Salada de Alface com cenoura ralada. Maçã	
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	Suco de manga e pão de fibras com queijo	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	logurte de fruta e pão de leite com queijo	Suco de laranja com limão e bolo de aniversário	

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

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

Salada de 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
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

PRÉ ESCOLA e CIREPEM

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	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral	Suco de laranja com maçã e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com queijo	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. Laranja	Arroz, feijão, peixe com brócolos e cenoura. Salada de vinagrete. Gelatina de morango	Arroz, Strogonoff de frango, batata sauté. Salada de Alface. Maçã	Arroz, Polenta recheada com brócolis e queijo, à bolonhesa. Salada de Rúcula. Laranja	Arroz, feijão, Frango Xadrez. Salada de Almeirão. Banana
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês fibras com requeijão	Suco de caju pão integral com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com requeijão	Suco de manga 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
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3