



Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2023

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Hellenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
		02/10/2023	03/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	06/10/2023	06/10/2023
Mamadeira	Opcional	Leite		Leite		Leite		Leite		Leite	
Lanche da Manhã	Berçário 1	Maçã Cozida		Pera cozida		Banana		Mamão com Manga		Pera	
	B2 e Maternais	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com aveia		Leite com canela e pão com requeijão		Vitamina de banana, maçã e laranja e pão com manteiga		Suco de mamão e pão de leite com requeijão		Suco de laranja com abacaxi e pão com manteiga	
ALMOÇO	Berçário 1 e 2	Feijão, arroz, peito de frango com beterraba orgânica e espinafre, tomate		Feijão, arroz, carne desfiada com batata, cenoura com repolho orgânico refogados, tomate		Feijão, Arroz, polenta mole, frango desfiado com cenoura, brocolis, tomate		Feijão preto, arroz, carne suína desfiada com chuchu, couve e tomate.		Feijão, arroz, peito de frango desfiado, batata doce, chicória e tomate	
	Maternais	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã		Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de repolho com cenoura ralada. Laranja		Arroz, feijão, polenta, frango ao molho de tomate com ervilha. Salada de aiface. Abacaxi		Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de chuchu com cheiro verde. Manga		Arroz, feijão, fricassê (peito de frango, milho, molho branco e queijo) Salada de aiface. Melancia	
Lanche da tarde	Berçário 1 e 2	SALADA DE FRUTAS AMARELAS	CANJA	Carne moída com purê de abóbora orgânica		Torta de carne moída com abobrinha ralada e cheiro verde. Suco de Laranja		Jardineira de legumes (cenoura/mandioquinha/chuchu) e Ovo caipira cozido		Bolo de Fubá (adoçado com purê de maçã) e Suco de laranja com cenoura	
	Maternais			Quibe de abóbora com recheio de carne moída. Suco de abacaxi com hortelã							
Mamadeira	Opcional	Leite		Leite		Leite		Leite		Leite	

CARDÁPIO COLORIDO COM OS ALIMENTOS IN NATURE PROVINDOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 = leite zero lactose - Alérgicos: legume amassado com água e condimentos) *Patê = com ricota - Alérgicos: sem ricota com abacate

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. *TORTA: MASSA=MEIAR AVEIA COM TRIGO

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.

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas	Minerais (mg)				
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



Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas	Minerais (mg)
2-3 anos	770	122	28	20	13	350	25



Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2023

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA							
		09/10/2023		10/10/2023		11/10/2023		12/10/2023		13/10/2023							
Mamadeira	Opcional	Leite		Leite		Leite		Leite		Leite							
Lanche da Manhã	Berçário 1	MELÃO		MAÇÃ COZIDA	Misto de Banana prata e pêssego	FERIADO											
	B2 e Maternais	Suco de melão com beterrada orgânica e limão, biscoito com manteiga		Leite com cacau e canela e pão de leite com queijo	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga												
ALMOÇO	Berçário 1 e 2	Feijão, Arroz, ovo caipira cozido, purê de batata, espinafre com tomate		Arroz, Feijão Polenta mole, frango desfiado com brócolis e cenoura com acelga.	Feijão, arroz, carne desfiada com berinjela orgânica, abobrinha orgânica e tomate	FERIADO											
	Maternais	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Maçã		Arroz, Feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão e acelga). Salada de batata com cheiro verde. Pera	Arroz, Lasanha a bolonhesa com berinjela orgânica e queijo Salada de Alface. Pêssego												
Lanche da tarde	Berçário 1 e 2	CANJA		SALADA DE FRUTAS e Biscoito de banana com aveia	DANONINHO (batata doce/manga) Suco de laranja com abacaxi e bombom zero flor mel												
	Maternais	Torta de frango desfiado com escarola e cenoura (conforme apresentação do teatro) e Suco de Laranja		SALADA DE FRUTAS com gelatina (montada na melancia)													
Mamadeira	Opcional	Leite		Leite	Leite	Leite		Leite		Leite							

CARDÁPIO COLORIDO COM OS ALIMENTOS IN NATURE PROVINDOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 = leite zero lactose - **Alérgicos:** legume amassado com água e condimentos) *Patê = com ricota - **Alérgicos:** **sem ricota com abacate**

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. **TORTA: MASSA=MEIJAR AVEIA COM TRIGO**

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.

Média nutricional semanal									
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Fibras (g)	Vitaminas	Minerais (mg)		
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	A (ug) C (mg) Ca Fe Mg Zn			
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350 25 380 8 95 3			



Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Fibras (g)	Vitaminas	Minerais (mg)
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	A (ug) C (mg) Ca Fe Mg Zn	



Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2023

Emeb Aparício - Emeb Artemisia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice - Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
		16/10/2023	17/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	20/10/2023	20/10/2023
Mamadeira	B1	Leite		Leite		Leite		Leite		Leite	
Lanche da Manhã	Berçário 1	PERA COZIDA		MAÇÃ COZIDA		MAMÃO		MELÃO		MANGA	
	B2 e Maternais	Suco de laranja com pera e ovo mexido com biscoito		Suco de laranja e pão de leite com manteiga		Suco de mamão e pão de leite com requeijão		Leite com cacau e canela e pão de leite com manteiga		Suco de laranja e pão de leite com requeijão	
ALMOÇO	Berçário 1 e 2	Feijão, arroz, ovo caipira mexido com cenoura, abobrinha orgânica e espinafre, beterraba orgânica cozida		Feijão preto, arroz, carne desfiada com abóbora orgânica, acelga refogada com tomate e cheiro verde,		Feijão, Arroz, carne moida com abobrinha, espinafre refogado com tomate		Arroz, polenta mole, frango com brócolis e cenoura com vagem, tomate		Lentilha, arroz, carne desfiada com mandioquinha, tomate e cheiro verde	
	Maternais	Risoto cremoso de frango com cenoura, espinafre, tomate e cheiro verde. Ovo cozido. Salada de repolho rosa (com beterraba orgânica ralada) Melão		Arroz, Feijão, carne em cubos com abóbora orgânica e cheiro verde. Ovo cozido. Salada de repolho rosa (com beterraba orgânica ralada) Maçã		Arroz, feijão, carne moida com abobrinha e espinafre. Salada de Alface. Banana prata		Arroz com brócolis, Polenta com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Melão		Arroz, lentilha com calabresa e farofa colorida. Salada mista de tomate e pepino. Manga	
Lanche da tarde	Berçário 1 e 2	Macarrão aletria ao sugo natural com vagem em rodelinhas		CANJA		SALADA DE FRUTAS	Purê de mandioquinha com carne moída	Arroz doce cremoso (com leite enriquecido e saborizado com coco, adoçado com purê de maçã)		Arroz doce cremoso (com leite enriquecido e saborizado com coco, adoçado com purê de maçã)	
	Maternais	Crepioca a pizzaiolo (queijo/ molho de tomate e orégano) e Suco de laranja		Pão francês com patê de frango com ricota e cheiro verde e Suco de melão			Shake de banana (nanica) com cacau e biscoito de aveia (banana/maçã/canela)				
Mamadeira	Opcional	Leite		Leite		Leite		Leite		Leite	

CARDÁPIO COLORIDO COM OS ALIMENTOS IN NATURA PROVINDOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 = leite zero lactose - Alérgicos: legume amassado com água e condimentos) *Patê = com ricota - Alérgicos: sem ricota com abacate

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. *TORTA: MASSA=MEIAR AVEIA COM TRIGO

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.

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas	Minerais (mg)				
						A (ug)	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



Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Ribras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (ug)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4



Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2023

Emeb Aparício - Emeb Artemisia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice - Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
Mamadeira	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	MAÇÃ COZIDA	MELÃO	PERA	MAMÃO	Salada de frutas
	B2 e Maternais	Suco de maçã e ovo mexido com aveia	Suco de melão e pão com requeijão	Suco de mamão e pão de leite com manteiga	Suco de mamão e pão com requeijão	Vitamina da banana, laranja e maçã e ovo mexido
ALMOÇO	Berçário 1 e 2	Feijão, arroz, ovo caipira cozido, purê de cenoura, espinafre com tomate	Feijão, arroz, frango com abobrinha e couve, beterraba orgânica cozida	Risoto cremoso ao sugo com carne desfiada, cenoura ralada, vagem em rodelinhas. Batata cozida com cheiro verde	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada com abóbora, acelga refogada com tomate e cheiro verde	Feijão, Arroz, Polenta mole, peito de frango desfiado, com cenoura e tomate. Brócolis e couve flor cozidos
	Maternais	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, tomate e espinafre Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã	Arroz, Strogonof de carne (isca) e batata sautê. Salada de Alface. Melancia	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Banana Prata	Arroz, feijão, polenta com carne moída e queijo. Salada de brócolis com couve flor. Laranja
Lanche da tarde	Berçário 1 e 2	CANJA	SALADA DE FRUTAS	CANJA	Macarrão aletria ao sugo natural	SALADA DE FRUTAS
	Maternais	Pão francês com carne moída ao sugo e suco de caju		Quibe de frango e Suco de Laranja com cenoura	Torta de abobrinha e presunto ralados com tomate e cheiro verde. Suco de laranja	BOLO DE ANIVERSÁRIO (cenoura com laranja) e Suco de abacaxi
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

CARDÁPIO COLORIDO COM OS ALIMENTOS IN NATURE PROVINDOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 = leite zero lactose - **Alérgicos:** legume amassado com água e condimentos) *Patê = com ricota - **Alérgicos:** sem ricota com abacate

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. *TORTA: MASSA=MEIAR AVEIA COM TRIGO

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.

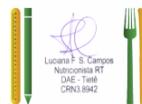
Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
7-11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1- 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3



Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
2-3 anos	770	122	28	20	13	350	25	380	8	200	4



Cardápio de Outubro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ_2023

Emeb Aparício - Emeb Artemisia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA			
		30/10/2023	31/10/2023	31/10/2023	01/10/2023	02/11/2023	03/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	03/11/2023	03/11/2023		
Mamadeira	B1	Leite		Leite		Leite		Leite		Leite			
Lanche da Manhã	Berçário 1	MELÃO		MAÇÃ COZIDA		Misto de Banana prata e pêssego		FERIADO					
	B2 e Maternais	Suco de melão com beterrada orgânica e limão, biscoito com manteiga		Leite com cacau e canela e pão de leite com requeijão		Vitamina de banana e pão de leite com manteiga							
ALMOÇO	Berçário 1 e 2	Feijão, Arroz, ovo caipira cozido, purê de batata, espinafre com tomate		Arroz, Feijão, frango com brócolis e purê de batata, tomate.		Feijão, arroz, polenta mole com carne moída e berinjela orgânica ao sugo natural.		FERIADO					
	Maternais	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Maçã		Arroz, Feijão, frango com brócolis. Salada de batata com cheiro verde. Pera		Arroz, polenta a bolonhesa com berinjela orgânica e queijo. Salada de Alface. Pêssego							
Lanche da tarde	Berçário 1 e 2	CANJA		SALADA DE FRUTAS e Biscoito de banana com aveia		CANJA		FERIADO					
	Maternais												
Mamadeira	Opcional	Leite		Leite		Leite		Leite		Leite			

CARDÁPIO COLORIDO COM OS ALIMENTOS IN NATURE PROVINDOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 = leite zero lactose - **Alérgicos:** legume amassado com água e condimentos) *Patê = com ricota - **Alérgicos:** sem ricota com abacate

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. *TORTA: MASSA=MEIAR AVEIA COM TRIGO

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.

Média nutricional semanal										
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas	Minerais (mg)			
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8.5	90
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	200



Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas	Minerais (mg)
2 - 3 anos	770	122	28	20	13	350	25