



# Cardápio de Dezembro



## 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
		04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
Mamadeira	Entrada	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Pera cozida	Mingau de aveia (adoçado com purê de banana)	Maçã	Banana nanica	Pêssego
	Berçário 2 e Maternais	Suco de laranja com beterraba e ovo mexido com biscoito	Suco de abacaxi com laranja e pão de leite com manteiga	Suco de Laranja com maçã e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	B1 e B2	Feijão, arroz, peito de frango desfiado com abobrinha, espinafre refogado, beterraba	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada com couve e purê de mandioca.	Arroz, polenta mole, frango cremoso com cenoura, e vagem. Tomate	Lentilha, arroz, carne desfiada com brócolis e tomate, purê de cenoura.	Feijão, arroz, peito de frango desfiado com abobrinha, purê de batata, tomate.
	Maternais	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de beterrada cozida. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino com tomate. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de alface. Mexirica	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de cenoura ralada. Abacaxi	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de tomate. Pêssego
Lanche da tarde	B1 e B2	Purê de batata com carne moída	SALADA DE FRUTAS	JARDINEIRA DE LEGUMES (batata/cenoura/chuchu/ batata doce)	CANJA	SALADA DE FRUTAS
	Maternais	Pão francês com carne moída ao sugo natural e Suco de abacaxi		Quibe de carne e Suco de goiaba	Crepioca de frango com cheiro verde e Suco de laranja com cenoura	
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

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)

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.

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.

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (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)	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

### ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





# Cardápio de Dezembro



## EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - 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
		11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
Mamadeira	Entrada	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Mingau de maisena com leite enriquecido sabor coco	Maçã Cozida	Banana nanica	Pera	Mamão
	Berçário 2 e Maternais	Leite com canela e biscoito com requeijão	Suco de maçã com laranja e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana com leite enriquecido e pão de leite com requeijão	Suco de laranja com pera e pão com manteiga	Vitamina de mamão com leite enriquecido e pão com requeijão
ALMOÇO	B1 e B2	Feijão, Arroz, frango de panela com chuchu e cenoura, repolho refogado	Arroz, polenta mole, carne desfiada ao sugo, brócolis e couve flor	Feijão preto com carne suína desfiada, purê de abóbora e couve refogada.	Feijão, arroz, carne moída, com abobrinha e cheiro verde, purê de batata. Tomate	Feijão, arroz, carne suína com batata doce, couve refogada e tomate
	Maternais	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne desfiada ao sugo. Salada de brócolis e couve flor. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Salada de tomate. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de pepino com tomate. Abacaxi
Lanche da tarde	B1 e B2	Escondidinho de mandioca com carne moída	Ovo caipira mexido e colorido (espinafre/cenoura/tomate)	SALADA DE FRUTAS COM GELATINA	Cuscuz mole de frango com legumes (vagem, cenoura, tomate e cheiro verde) e Suco de Melancia	CANJA
	Maternais	Torta de carne moída com legumes e Suco de laranja	OMELETE COLORIDO (de forno com queijo) e Suco de abacaxi			BOLO DE BANANA (massa de aveia) e Leite com maçã
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

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 (segue B1 para o recheio)

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.

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)	Lipídeos (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	15	10	350	25	380	8	95
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

### ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





# Cardápio de Dezembro



## 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 Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
Mamadeira	Entrada	Leite	Leite	Leite	Leite	<b>FÉRIAS</b>
Lanche da Manhã	Berçário 1	Maçã	Pera Cozida	Banana	Mingau de maisena com leite enriquecido, sabor coco	
	Berçário 2 e Maternais	Leite com maçã e biscoito com requeijão	Suco de abacaxi com pera e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Leite com canela e biscoito com manteiga	
ALMOÇO	B1 e B2	Feijão, arroz, ovo caipira cozido, jardineira de legumes (cenoura/chuchu e batata)	Feijão, arroz, carne moída com berinjela e abobrinha, acelga refogada. Tomate	Feijão, arroz, frango de panela com cenoura e vagem. Brócolis	Risoto Colorido de carne moída com legumes e purê de batata	
	Maternais	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de Brocolis. Laranja	Risoto Colorido de carne moída com legumes e purê de batata	
Lanche da tarde	B1 e B2	Polenta com carne moída ao sugo	CANJA	SALADA DE FRUTAS	CANJA	
	Maternais	Pão com carne moída e Suco de Laranja	Torta de frango com cenoura e cheiro verde. Suco de melancia	Bolo de Aniversário (cacau com maçã e coco) e suco de abacaxi		
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite		

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)

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.

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)			
						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)	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

### ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

