



Cardápio de Novembro



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
		06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
Mamadeira	Entrada	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Maçã Cozida	Pera cozida	Banana	Mamão	Pera
	Berçário 2 e Maternais	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com biscoito integral	Leite com canela e pão com requeijão	Vitamina de banana e pão com queijo	Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de laranja com abacaxi e pão com manteiga
ALMOÇO	B1 e B2	Feijão, arroz, peito de frango desfiado, cenoura, espinafre e tomate	Feijão, Arroz, frango, chuchu, cenoura, acelga e cheiro verde	Arroz, polenta mole, carne desfiada, brócolis, cenoura e chuchu.	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada, mandioquinha, couve e tomate.	Feijão, arroz, carne desfiada, batata, cenoura acelga e tomate
	Maternais	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Laranja	Arroz, polenta, carne desfiada ao sugo. Salada de brócolis. Pera	Arroz, feijão preto, virado de carne suína com couve. Salada de tomate. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Manga
Lanche da tarde	B1 e B2	CANJA	SALADA DE FRUTAS	CANJA	SALADA DE FRUTAS	Cuscuz de frango com legumes (vagem, cenoura e tomate)
	Maternais			Crepioca com frango desfiado e suco de maracujá com beterraba		
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	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 Novembro



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
		13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
Mamadeira	Entrada	Leite	Leite	FERIADO	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Melancia	Maçã cozida		Manga	Banana prata
	Berçário 2 e Maternais	Suco de laranja com beterraba e ovo mexido	Leite com cacau e maçã e pão de leite com requeijão		Suco de manga e biscoito com requeijão	Leite enriquecido com banana e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	B1 e B2	Risoto de cenoura abobrinha, brócoles e tomate. Ovo caipira cozido	Arroz, Polenta ao sugo, carne desfiada com escarola, cenoura e chuchu		Feijão, arroz, cuscuz mole com frango desfiado, cenoura, tomate e espinafre.	Feijão, Arroz, carne desfiada com mandioca, couve refogada e tomate
	Maternais	Arroz, Feijão, carne moída com cenoura e abobrinha, Salada de pepino com tomate. Melancia	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja		Arroz, feijão, cuscuz mole com frango, cenoura, tomate e espinafre. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca, couve refogada. Salada de tomate. Mexirica
Lanche da tarde	B1 e B2	Sopa de feijão com macarrão aletria	CANJA		Purê de batata com carne moída	CANJA
	Maternais	Pão francês com queijo e suco de goiaba	Quibe de frango e suco de abacaxi com laranja		Pão francês com carne moída com tomate e cheiro verde e suco de laranja	Torta Colorida(aveia) de abobrinha, cenoura, frango desfiado, tomate,e cheiro verde suco de abacaxi
Mamadeira	Opcional	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 - SEGUIR ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

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	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 Novembro



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 20/11/2023	TERÇA-FEIRA 21/11/2023	QUARTA-FEIRA 22/11/2023	QUINTA-FEIRA 23/11/2023	SEXTA-FEIRA 24/11/2023
Mamadeira	Entrada	FERIADO	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1		Mingau de aveia com leite enriquecido	Banana prata	Melancia	Mamão
	Berçário 2 e Maternais		Suco de abacaxi com laranja e ovo mexido	Vitamina de banana e pão com manteiga	Suco de melancia e pão de leite com requeijão	Suco de mamão com laranja e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	B1 e B2		Feijão, Arroz, Polenta mole, peito de frango desfiado com cenoura e vagem (branqueada)	Feijão preto com carne suína desfiada, arroz, purê de abóbora e tomate	Feijão, Arroz, carne desfiada com abobrinha, berinjela e tomate. Couve flor cozida	Feijão, Arroz, Frango com espinafre e tomate, batata com beterraba cozidas
	Maternais		Arroz, feijão, polenta recheada com peito de frango desfiado e queijo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora, couve refogada. Salada de tomate. Banana prata	Arroz, Feijão, isca de carne com abobrinha e tomate. Salada de couve-flor com cheiro verde. Mexirica	Arroz, Lasanha de frango ao sugo coberta com molho de espinafre Salada cor de rosa (batata com beterraba cozidas) Maçã
Lanche da tarde	B 1 e B2		Risoto com moída, brocoles e tomate	SALADA DE FRUTAS	Pavê de abacaxi com coco e suco de manga	Danoninho de Manga (com batata doce)
	Maternais		Pão com carne moída ao sugo e suco de melancia			Bolo de aveia com banana e Leite com canela
Mamadeira	Opcional		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 - SEGUIR ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

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 à base de soja) e ou suco de frutas.

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA



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



Cardápio de Novembro



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 27/11/2023	TERÇA-FEIRA 28/11/2023	QUARTA-FEIRA 29/11/2023	QUINTA-FEIRA 30/11/2023	SEXTA-FEIRA 01/12/2023
Mamadeira	Entrada	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Pera cozida	Maçã cozida	Mamão	Maçã	Melancia
	Berçário 2 e Maternais	Suco de pera com laranja e biscoito com requeijão	Suco de laranja com maçã e pão de leite com patê de ricota	Vitamina de mamão com leite enriquecido e pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã e pão de leite com requeijão	Suco de Melancia e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Berçário 1 e 2	Feijão, Arroz, peito de frango desfiado com cenoura e espinafre, chuchu com tomate	Feijão, arroz, frango desfiado com abobrinha e cheiro verde, purê de batata e tomate	Lentilha com carne suína desfiada, arroz e jardineira de legumes (batata/chuchu/cenoura)	Arroz, Polenta mole, frango desfiado com acelga, cenoura com vagem.	Feijão, arroz, carne desfiada com brócolis e tomate, purê de mandioca.
	Maternais	Arroz, feijão,omelete com cenoura, espinafre e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Melancia	Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de tomate. Laranja	Arroz, lentilha com carne suína desfiada e jardineira de legumes com cheiro verde. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta com frango desfiado ao sugo. Misto de cenoura e vagem sauté. Salada de tomate. Banana Prata	Arroz, Feijão, carne desfiada com brócolis e tomate, purê de mandioca. Salada de alface. Pêssego
Lanche da tarde	B1 e B2	CANJA	JARDINEIRA com carne moída	CANJA	Pavê de manga com coco	SALADA DE FRUTAS
	Berçário 2 e Maternais	Pão francês com peito de frango desfiado com cheiro verde e suco de laranja	Torta de carne moída com legumes e suco de abacaxi	Quibe e suco de laranja	Bolo de Aniversário (massa de aveia com coco) cobertura de manga com coco e Suco de abacaxi com hotelã	
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 - SEGUIR ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

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.

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA



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