



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 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	04/10/2023	05/10/2023	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 organica 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 alface. 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 alface. Melancia
Lanche da tarde	Berçário 1 e 2	SALADA DE FRUTAS AMARELAS	CANJA	Carne moída com purê de abóbora orgânica	SALADA DE FRUTAS	Jardineira de legumes (cenoura/mandioquinha/chuchu) e Ovo caipira cozido
	Maternais		Quibe de abóbora com recheio de carne moída. Suco de abacaxi com hortelã	Torta de carne moída com abobrinha ralada e cheiro verde. Suco de Laranja		Bolo de Fubá (adoçado com purê de maçã) e Suco de laranja com cenoura
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.

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas (µg)		Minerais (mg)			
						A	C	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)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas (µg)		Minerais (mg)			
						A	C	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 09/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	MELÃO	MAÇÃ COZIDA	Misto de Banana prata e pessego	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 Polenta mole, frango desfiado com brócolis e cenoura com acelga.	Feijão, arroz, carne desfiada com berinjela orgânica, abobrinha orgânica e tomate		
	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 Alfaca. 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

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.

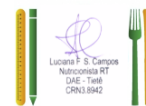
Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas A (µg) C (mg)		Minerais (mg) Ca Fe Mg Zn			
7-11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1-2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3



Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas A (µg) C (mg)		Minerais (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 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
		16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	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 moída com abobrinha, espinafre refogado com tomate	Arroz, polenta mole, frango com brócolos 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. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e espinafre. Salada de Alface. Banana prata	Arroz com brócolos, 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)
	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.

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (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)			
						A (µg)	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 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
		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. Brócoles 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 sauté. 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 brócoles 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 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.

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas A (µg) C (mg)		Minerais (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 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 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	01/10/2023	02/11/2023	03/11/2023
Mamadeira	B1	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	MELÃO	MAÇÃ COZIDA	Misto de Banana prata e pessego	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.		
	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		
	Maternais					
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.

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