



Cardápio - Agosto 2019



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ		Cardápio 2 - MATERNAIS - 2 A 3 ANOS			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/08/2019	06/08/2019	07/08/2019	08/08/2019	09/08/2019
LANCHE DA MANHÃ	Mingau de aveia	Suco mix de frutas e pão de leite com creme vegetal	iogurte de fruta e pão francês e queijo	Suco de mamão com limão e pão de leite com creme vegetal	Leite batido com banana e bolo
ALMOÇO	Macarrão colorido a carbonara* e Salada de acelga.	Arroz, feijão, carne moída guisada com vagem, tomate e cheiro verde, Salada de pepino.	Arroz, feijão, frango xadrez ** e salada de alface.	Arroz, feijão, carne de panela com batata, salada de almeirão	Arroz, peixe ensopado com cenoura e brócolis. Salada de beterrada
COLAÇÃO	Laranja	Gelatina	Banana prata	Laranja	Maçã
LANCHE DA TARDE	Canja	Caldo de legumes e pão fibras	Sopa de feijão com macarrão	Caldo cremoso de mandioquinha servido com pão integral	Canja
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/08/2019	13/08/2019	14/08/2019	15/08/2019	16/08/2019
LANCHE DA MANHÃ	Leite batido com maçã e biscoito doce	Suco mix de frutas e pão integral com requeijão	iogurte de fruta e bolo simples		
ALMOÇO	Arroz, feijoada vegetariana*** com farofa temperada e couve refogada.	Arroz, feijão, frango desfiado com batata doce e molho branco. Salada de beterraba ralada	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de acelga	FERIADO	FERIADO
COLAÇÃO	Laranja	Gelatina	Maçã		
LANCHE DA TARDE	Sopa de fubá com caldo de frango e servido com pão de fibras	Sopa de legumes com carne e macarrão argolinha	Canja		

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
2 - 3 anos	700	115	24	16	15	300	25	500	6,5	60	2,5

*Cenoura ralada, espinafre, tomate, ovo levemente batido e cheiro verde - fica cremoso

**peito em cubos refogado com cebola, cenoura, brócolis, acelga e cheiro verde, bem cremoso (ver receita)

*** Feijão preto alho poró e louro, abóbora, abobrinha, cenoura, berinjela e batata em cubos tingidos (ver receita) e farofa com alho e creme vegetal

SME - DAE - 32853899 R113 - Avenida Fernando Costa, nº1115 - Beira Rio - Tietê - SP



Cardápio - Agosto 2019



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ		Cardápio 2 - MATERNAS - 2 A 3 ANOS			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/08/2019	20/08/2019	21/08/2019	22/08/2019	23/08/2019
LANCHE DA MANHÃ	Composto vitaminado e biscoito doce	Suco de abacaxi com couve e pão de leite com requeijão	Leite batido com banana nanica e bolo	Suco de mamão com limão e pão de leite com queijo	Composto lácteo vitaminado e pão francês com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, virado de ovo com chicória fininha e cenoura ralada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne moída a primavera. Salada de acelga	Arroz colorido cremoso de forno com frango desfiado. Salada de repolho	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de alface	Arroz, feijão, frango guisado com batata. Salada de almeirão
COLAÇÃO	Maçã	Gelatina	Mamão	Banana Prata	Salada de frutas
LANCHE DA TARDE	Caldo de legumes com caldo de frango desfiado, servido com pão de leite	Canja	Sopa com carne desfiada, batatinha e macarrão argolinha	Canja	Creme de mandioca e carne servido com pão
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/08/2019	27/08/2019	28/08/2019	29/08/2019	30/08/2019
LANCHE DA MANHÃ	Leite batido com maçã e biscoito doce	Suco mix de frutas e pão integral com requeijão	Composto vitaminado e pão de leite com queijo	logurte de frutas e pão de leite com creme vegetal	Leite batido com abacate e pão francês com requeijão
ALMOÇO	Macarrão ao sugo com ervilha e cheiro verde. Salada de batata com ovos	Arroz, feijão preto, carne suína desfiada com cenoura e repolho refogado.	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de alface	Arroz, Stroganof de carne com vagem e batata sauté. Salada de acelga	Arroz, feijão, frango com mandioca e cheiro verde, couve refogada. Salada de tomate
COLAÇÃO	Maçã	Gelatina	Banana nanica	Maçã	Laranja
LANCHE DA TARDE	Canja	logurte de fruta e bolo	Canja	Composto lacteo vitaminado e pão francês com requeijão	Suco de abacaxi e bolo de aniversário

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
2 - 3 anos	700	115	24	16	15	300	25	500	6,5	60	2,5

* Primavera = cenoura, batata e vagem/ Acelga colorida= salpicar cheiro verde ** colorido= cenoura ralada, tomate, ervilha, ovo cozido e cheiro verde

SME - DAE - 32853899 R 113 - Avenida Fernando Costa nº1115 - Beira Rio - Tietê - SP