



# Cardápio de Outubro



| ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ |   | MATERNAL   |   |  |  | 2ª e 3ª SEMANA |
|---------------------------|---|--|---|--|--|----------------|
| SERVIÇOS<br>2ª SEMANA     | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |                |
|                           | 07/10/2019  | 08/10/2019   | 09/10/2019  | 10/10/2019   | 11/10/2019   |                |
| LANCHE MANHÃ              | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce  | Suco de laranja com cenoura e pão francês com creme vegetal                              | logurte e pão de leite com requeijão  | Leite com mamão e pão francês com creme vegetal  | Composto lácteo sabor morango e pão de leite com requeijão   |                |
| ALMOÇO                    | Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura ralada e queijo. Salada de abobrinha com tomate e cheiro verde. Laranja | Arroz, Feijão, frango desfiado com mandioquinha e ervilha. Salada de Acelga. <b>Maçã</b> | Arroz, Feijão preto com abóbora e carne suína com couve. Salada de alface com tomate. <b>Banana prata</b> | Arroz, feijão, frango à pizzaiolo e abobrinha sauté. Salada de Almeirão  | Macarrão com carne desfiada ao sugo e vagem. Salada de Alface e cenoura ralada. <b>Picolé de fruta</b> |                |
| LANCHE TARDE              | Suco de melão e pão de leite com requeijão  | Composto lácteo vitaminado sabor morango e <b>Mosaico de gelatina</b>                    | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e <b>Arroz doce com coco</b>                                   | Composto lácteo vitaminado sabor morango e <b>Pavê de banana</b>   | Suco de abacaxi, <b>bolo com cobertura de chocolate/ laranja</b>                                       |                |
| SERVIÇOS<br>3ª SEMANA     | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |                |
|                           | 14/10/2019  | 15/10/2019   | 16/10/2019  | 17/10/2019   | 18/10/2019   |                |
| LANCHE MANHÃ              | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce  |  | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce  | Suco de melão com limão e pão francês com requeijão  | Suco de laranja com beterraba e pão de leite com creme vegetal   |                |
| ALMOÇO                    | Arroz, Polenta com almondega ao sugo. Salada de repolho. <b>Laranja</b>   | <b>Feriado</b>   | Arroz, feijão, peixe com mix de batatas* e cheiro verde. Salada de Rucula com vinagrete. <b>Maçã</b>      | Arroz, feijão, carne moída com mandioquinha, chuchu e cheiro verde. Salada de Alface. <b>Gelatina de limão</b> | Arroz, feijão, Frango com farofa rica. Salada de beterraba ralada. <b>Banana prata</b>                 |                |
| LANCHE TARDE              | Suco de maracujá e pão de leite com queijo  |  | Suco de laranja com cenoura e pão francês com creme vegetal   | Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e bolo  | Caldo de carne desfiada com legumes e macarrão argolinha   |                |



# Cardápio de Outubro



| ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ |  | MATERNAL  |   |   |   | 4ª e 5ª SEMANA |
|---------------------------|--|---|---|---|---|----------------|
| SERVIÇOS<br>4ª SEMANA     | SEGUNDA-FEIRA<br>21/10/2019  | TERÇA-FEIRA<br>22/10/2019   | QUARTA-FEIRA<br>23/10/2019  | QUINTA-FEIRA<br>24/10/2019  | SEXTA-FEIRA<br>25/10/2019   |                |
| LANCHE MANHÃ              | logurte e biscoito doce  | Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão                            | Suco de laranja com couve e pão de leite com creme vegetal  | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com requeijão                         | Suco de laranja com beterraba e pão de leite com creme vegetal  |                |
| ALMOÇO                    | Arroz de forno* cremoso com queijo e ovo cozido. Salada de Beterraba. <b>Laranja</b> | Arroz, feijão, carne moída com brócolis e cenoura. Salada de Pepino. <b>Gelatina de morango</b> | Arroz, Strogonoff de frango com vagem. Batata sauté. Salada de Acelga. <b>Maçã</b>                        | Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída. Salada de Alface. <b>Banana prata</b>  | Arroz, Polenta com frango ao molho com ervilha e cheiro verde. Salada de couve. <b>Salada de frutas</b> |                |
| LANCHE TARDE              | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão              | Suco laranja com maçã e pão de leite com creme vegetal  | Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão                                      | Suco abacaxi e pão de leite com creme vegetal   | Suco de Melão e pão francês com requeijão   |                |
| SERVIÇOS<br>5ª SEMANA     | SEGUNDA-FEIRA<br>28/10/2019  | TERÇA-FEIRA<br>29/10/2019   | QUARTA-FEIRA<br>30/10/2019  | QUINTA-FEIRA<br>31/10/2019  | SEXTA-FEIRA<br>01/11/2019   |                |
| LANCHE MANHÃ              |  | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce                                      | Suco de maracujá e pão de leite com creme vegetal   | Leite com mamão e pão francês com requeijão   | Suco de abacaxi com couve e pão de leite com creme vegetal  |                |
| ALMOÇO                    | <b>FERIADO</b>   | Macarrão com almondegas ao sugo e cheiro verde. Salada de Repolho. <b>Laranja</b>               | Arroz, feijão preto com carne suína, couve refogada e farofa. Salada de Vinagrete. <b>Gelatina de uva</b> | Arroz, feijão, carne desfiada com abóbora e molho branco. Salada de Rúcula. <b>Banana prata</b> | Arroz, Feijão, Frango guisado com batata. Salada de Alface. <b>Maçã</b>                                 |                |
| LANCHE TARDE              |  | logurte e pão de leite com queijo   | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão                                    | <b>Limonada e bolo de aniversário</b>   | Suco de laranja e pão de fibras com requeijão   |                |

### 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 | 770            | 122              | 26            | 20          | 13         | 350       | 25     | 380           | 8  | 200 | 4  |