



Cardápio de Março



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tietê
CRN3.8942



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		MATERNAL				1ª SEMANA
SERVIÇOS 1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	02/03/2020	03/03/2020	04/03/2020	05/03/2020	06/03/2020	
LANCHE MANHÃ	Leite com banana e biscoito integral com creme vegetal	Composto vitaminado e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado e pão de leite com creme vegetal	Composto vitaminado e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado e bolo	
ALMOÇO	Arroz, feijão, jardineira, cenoura, brócolis, abobrinha com molho branco e cheiro verde. Salada de Beterraba. Melância	Arroz, feijão, frango desfiado com cenoura. Salada de repolho. Gelatina	Risoto com carne suína, abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Melância	Macarrão com frango desfiado, brócolis e molho branco. Salada de acelga. Gelatina	Arroz, Feijão carne de panela com mandioca. Salada de Vinagrete. Melância	
LANCHE TARDE	Composto de vitaminado e pão de leite com requeijão	Suco de melância e pão com requeijão	Canja	Suco de melância e pão com creme vegetal	Canja	
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	09/03/2020	10/03/2020	11/03/2020	12/03/2020	13/03/2020	
LANCHE MANHÃ	Suco de melancia e biscoito salgado com creme vegetal	Leite com banana e bolo	Suco de cenoura, beterraba e limão e pão de leite com queijo	Suco de goiaba e bolo	Leite com banana e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	Macarrão com cenoura, abobrinha, brócolis e cheiro verde. Salada de repolho	Arroz, Feijão, carne desfiada com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho com tomate. Gelatina	Arroz, feijão, frango com berinjela, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Goiaba	Arroz, feijão, carne desfiada com abobrinha, tomate e cheiro verde. Salada de beterraba. Banana	Arroz, feijão com carne suína, arroz e farofa rica com legumes. Salada de alface. Goiabada	
LANCHE TARDE	Caldo de feijão com abóbora, couve e carne desfiada	Canja	Polenta com carne desfiada	Escondidinho de mandioca com frango	Canja	

* Maternal pode seguir o lanche do cardápio 3 em Emei

Secretaria Municipal da Educação - DAE - (15)3282-1125

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