



Cardápio de Novembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

PLÍNIO - Ensino Médio e EJA

2ª e 3ª SEMANA

SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/11/2019	05/11/2019	06/11/2019	07/11/2019	08/11/2019
LANCHE DA MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce
ALMOÇO	Arroz, Feijão, ovos mexidos com cenoura ralada, tomate e queijo. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, Frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Melância	Arroz, Polenta a bolonhesa com ervilha e cheiro verde. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, peixe com chuchu, tomate e cheiro verde. Salada de Rúcula. Banana	Arroz, Feijão, Carne de panela com cenoura e batata. Salada de Alface. Goiaba
SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/11/2019	12/11/2019	13/11/2019	14/11/2019	15/11/2019
LANCHE DA MANHÃ	Composto lácteo de chocolate e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, almondegas assadas e escarola refogada com molho branco. Salada de batata com ovos e cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto com abobora e carne suína, farofa. Salada de Almeirão. Laranja	Arroz, Feijão, Frango Xadrez, Salada de Rúcula. Melância	Arroz, Macarrão com carne moída e molho rosê. Salada de Alface. Laranja	FERIADO

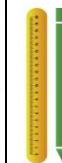
Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

Secretaria Municipal da Educação, Avenida Fernando Costa, nº1115, Beira Rio - Tietê, SP. Telefone 15 3285 3899



Cardápio de Novembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

4ª e 5ª SEMANA

SERVIÇOS 1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/11/2019	19/11/2019	20/11/2019	21/11/2019	22/11/2019
LANCHE DA ENTRADA	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce
ALMOÇO	Baião de dois com queijo e cheiro verde, couve refogada e ovo cozido. Salada de Vinagrete. Melância	Arroz, feijão, frango desfiado com batata, brócolis e molho branco. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, Polenta dura recheada com carne moída, espinafre e tomate, coberta com molho. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, frango com manioquinha e cheiro verde. Salada de acelga com cenoura ralada. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, tomate, cheiro verde, coberto com molho branco. Banana
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/11/2019	26/11/2019	27/11/2019	28/11/2019	29/11/2019
LANCHE DA ENTRADA	Composto lácteo de chocolate e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Almondega a pizzaiolo. Salada de abobrinha com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, carne suína guisada com batata e cenoura. Salada de pepino batido com limão* Maçã	Arroz, feijão carne moída com mandioca. Salada de Alface com tomate. Banana	* Macarrão alho e óleo com frango desfiado. Salada primavera. Goiaba	Arroz, stroganoff de carne com cenoura em cubinhos, batata sauté. Salada de rúcula. Melância

Pepino em cubinhos com cebola em cubinhos temperados com limão e sal

* Arroz e feijão pode ser feito

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

Secretaria Municipal da Educação, Avenida Fernando Costa, nº1115, Beira Rio - Tietê, SP. Telefone 15 3285 3899