



Cardápio de Outubro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		PLÍNIO				2ª e 3ª SEMANA
SERVIÇOS 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 DA MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	
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. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com repolho e cheiro verde. Salada de rúcula. Banana Prata	Arroz, Feijão, frango à pizzaiolo e abobrinha sauté. Salada de Almeirão. Laranja	Macarrão com carne desfiada ao sugo com vagem. Salada de Alface com cenoura. Bolo com cobertura de chocolate	
SERVIÇOS 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 DA MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado		Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral	
ALMOÇO	Arroz, Polenta com almondega ao sugo. Salada de repolho. Laranja	Feriado	Arroz, feijão, ovo mexido com brócolis, cenoura, tomate e queijo. Salada de Rucula com vinagrete. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com mandioquinha. Salada de Alface. Laranja	Arroz, feijão, Frango com farofa rica. Salada de beterraba.. Banana	

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



Cardápio de Outubro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		PLÍNIO				2ª e 3ª SEMANA
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	21/10/2019	22/10/2019	23/10/2019	24/10/2019	25/10/2019	
LANCHE DA MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/ integral	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce	
ALMOÇO	Arroz de forno* cremoso com queijo e ovo cozido. Salada de Beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com brócolis e cenoura. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, Strogonoff de frango com vagem. Batata sauté. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com mandioca e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, Polenta com frango ao molho com ervilha e cheiro verde. Salada de Rúcula. Maçã	
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019	31/10/2019	01/11/2019	
LANCHE DA MANHÃ		Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral	
ALMOÇO	FERIADO	Macarrão com almondegas ao sugo e cheiro verde. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína, couve e farofa. Salada de Vinagrete. Banana	Arroz, feijão, carne desfiada com abóbora e molho branco. Salada de Rúcula. Maçã	Arroz, Feijão, Frango guisado com batata. Salada de Alface. Banana prata	

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