



# Cardápio de Outubro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		CASA DE MARIA - ETEC			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 MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate, biscoito salgado	Suco de caju e pão francês com creme vegetal	Suco de uva e pão de leite com queijo	Suco de goiaba e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado 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, carne suína com repolho e chheiro verde. Salada de Rúcula. <b>Banana prata</b>	Arroz, feijão, frango à pizzaiolo e abobrinha sauté. Salada de Almeirão. <b>Laranja</b>	Macarrão com carne desfiada ao sugo com vagem. Salada de Alface. <b>Bolo com cobertura</b>
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 MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce		Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e Biscoito integral	Suco de caju e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitmainado sabor morango e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Polenta com almondega ao sugo. Salada de repolho. Laranja	<b>Feriado</b>	Arroz, feijão, peixe com mix de batatas* e cheiro verde. Salada de Rúcula com vinagrete. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com mandioquinha, chuchu e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja	Arroz, feijão, Frango com farofa rica. Salada de beterraba ralada. <b>Banana prata</b>

\* mix de batatas = doce e inglesa

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



# Cardápio de Outubro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		CASA DE MARIA - ETEC				4ª e 5ª SEMANA
SERVIÇOS 4ª 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 MANHÃ	Suco de cajú e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	Suco de manga e bolo	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com requeijão	Suco polpa de caju e pão de leite com creme vegetal	
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 5ª 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 MANHÃ		Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e Biscoito integral	Suco de goiaba e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco polpa de caju e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	<b>FERIADO</b>	Macarrão com almondegas ao sugo e cheiro verde. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e couve refogada, 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	

\* Arroz de forno com cenoura, vagem, ervilha e tomate, coberto com queijo

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 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4

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