



Cardápio de Outubro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL				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 ENTRADA	Composto lácteo vitaminado sabor café 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	
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. Maçã	Arroz, Feijão preto com abóbora e carne suína com repolho e cheiro verde. Salada de Alface com tomate. Banana prata e Arroz Doce	Arroz, feijão, frango à pizzaiolo e abobrinha sauté. Salada de Acelga. Salada de fruta	Macarrão com carne moída ao sugo com vagem. Salada de Alface. Picolé de chocolate	
LANCHE TARDE	Suco de caju e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de fibras com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco polpa de caju e pão francês com queijo	
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 ENTRADA	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado		Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito salgado/integral	
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce		Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	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	Feriado	Arroz, feijão, peixe com mix de batata e cheiro verde. Salada de Acelga com vinagrete. Maçã	Arroz, feijão, carne moída mandioquinha, chuchu e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja	Arroz, feijão, Frango com farofa rica. Salada de beterraba. Banana	
LANCHE TARDE	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão		Suco de goiaba e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão leite com requeijão	Suco de uva e pão integral com creme vegetal	



Cardápio de Outubro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL				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 ENTRADA	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/ integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce						
LANCHE MANHÃ	Suco de cajú e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com requeijão	Suco de manga e pão de leite com creme vegetal	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 Alface. Laranja	Arroz, feijão, frango à pizzaiolo e abobrinha sauté. Salada de Acelga. Salada de fruta	Arroz, Polenta com frango ao molho com ervilha e cheiro verde. Salada de Alface. Maçã						
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco polpa de manga e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês requeijão	Suco polpa de caju e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa de caju e pão francês com requeijão						
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 ENTRADA		Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral/doce	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito salgado/integral						
LANCHE MANHÃ		Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/ 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	FERIADO	Macarrão com almondegas ao sugo e cheiro verde. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, peixe com mix de batata e cheiro verde. Salada de Alface com vinagrete. Maçã	Arroz, feijão, carne desfiada com abóbora e molho branco. Salada de Acelga. Maçã	Arroz, Feijão, Frango guisado com batata. Salada de Alface. Banana prata						
LANCHE TARDE		Suco de manga e pão de leite com queijo	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de uva e pão de leite com creme vegetal	Suco de caju e pão de fibras com requeijão						
Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (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