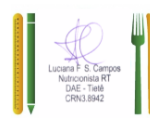




# Cardápio de Dezembro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ\_2022

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice - Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		05/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Pera cozida	Melão	Maçã	Banana nanica	Maçã
	Berçário 2 e Maternais	Suco de laranja com beterraba e ovo mexido com aveia	Suco de melão com laranja e pão de leite com manteiga	Leite com maçã e canela e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com aveia
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango desfiado, batata, abobrinha, espinafre e tomate	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada, batata doce e couve.	Arroz, polenta mole, frango, cenoura, acelga e vagem.	Feijão, arroz, carne desfiada, batata, acelga e espinafre	Feijão, arroz, peito de frango, cenoura, espinafre e tomate
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve e cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de acelga com cenoura. Melão	Arroz, feijão, isca de carne com batata e espinafre. Salada de Alface. Melancia	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã
Lanche da tarde	Berçário 1	Escondidinho de batata com carne desfiada	SALADA DE FRUTAS	Cuscuz de legumes (cenoura, espinafre, vagem e tomate)	CANJA	Creme de mandioquinha com cheiro verde
	Berçário 2 e Maternais					
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Bebês com idade de 04 e 05 meses deverão receber apenas o leite integral, de preferência materno ou fórmula infantil.

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

Os alimentos deverão ser bem cozidos e amassados com garfo. \*Purê = leite zero lactose - Alérgicos: legume amassado com água e condimentos)

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

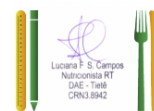
Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (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

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





# Cardápio de Dezembro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ\_2022

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Pera cozida	Banana	Mamão	Pera	Manga
	Berçário 2 e Maternais	Leite com canela e pão com requeijão	Vitamina de banana e pão com queijo	Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de laranja com abacaxi e pão com manteiga	Suco de manga e pão com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, Arroz, frango, chuchu, cenoura, acelga e cheiro verde	Arroz, polenta mole, carne desfiada, brócolis, cenoura e chuchu.	Feijão preto, arroz, carne suína desfiada, mandioquinha, couve e tomate.	Feijão, arroz, carne desfiada, batata, cenoura acelga e tomate	Feijão, arroz, carne suína batata, abobrinha, couve e tomate
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Laranja	Arroz, polenta, carne desfiada ao sugo. Salada de brócolis. Melão	Arroz, feijão preto, virado de carne suína com couve. Salada de tomate. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Manga	Arroz, feijão, carne suína com abobrinha e couve. Salada de pepino. Abacaxi
Lanche da tarde	Berçário 1	Escondidinho de mandioca com carne desfiada	CANJA	SALADA DE FRUTAS	Cuscuz de frango com legumes (vagem, cenoura e tomate)	CANJA
	Berçário 2 e Maternais		Crepioça com frango desfiado e suco de maracujá com beterraba			
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Bebês com idade de 04 e 05 meses deverão receber apenas o leite integral, de preferência materno ou fórmula infantil.

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

Os alimentos deverão ser bem cozidos e amassados com garfo. \*Purê = leite zero lactose - Alérgicos: legume amassado com água e condimentos) \*Patê = com ricota - Alérgicos: sem ricota (segue B1 para o recheio)

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

## ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (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





# Cardápio de Dezembro



EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHES = Berçários e Maternais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ\_2022

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		19/12/2021	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche da Manhã	Berçário 1	Maça	Melancia	Melão co manga	Maça Cozida	RECESSO ESCOLAR
	Berçário 2 e Maternais	Suco de maçã e ovo mexido com aveia	Suco de melância e pão com requeijão	Suco de melão e pão de leite com manteiga	Suco de abacaxi e ovo mexido	
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, peito de frango desfiado, chuchu, batata e espinafre.	Feijão, arroz, carne desfiada, abóbora, acelga e cheiro verde	Feijão, arroz, frango, cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde	Feijão, arroz, carne desfiada com legumes e cheiro verde	
	Berçário 2 e Maternais	Arroz, feijão, peito de frango com batata e espinafre. Salada de chuchu. Laranja	Arroz, feijão, carne desfiada com abobora e cheiro verde. Salada de acelga. Maça	Arroz, Feijão, cuzcus de frango com legumes. Salada de repolho. Manga	Risoto colorido com carne desfiada e legumes. Salada de repolho. Laranja	
Lanche da tarde	Berçário 1	Polenta com carne desfiada	CANJA	Escondidinho de batata com carne desfiada	SALADA DE FRUTAS	
	Berçário 2 e Maternais	Pão com carne desfiada e suco de abacaxi				
Mamadeira	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Bebês com idade de 04 e 05 meses deverão receber apenas o leite integral, de preferência materno ou fórmula infantil.

Deve-se observar a evolução dos bebês, que poderão receber a alimentação do almoço com a consistência igual a do berçário 2, antes do 10º mês de idade.

Os alimentos deverão ser bem cozidos e amassados com garfo. \*Purê = leite zero lactose - Alérgicos: legume amassado com água e condimentos)

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a reconhecer novos sabores e texturas.

Substituto do leite de vaca integral para alunos com restrição será o leite de soja (alimento a base de soja) e ou suco de frutas.

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas			Minerais (mg)		
						A (µg)	C (mg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas			Minerais (mg)		
						A (µg)	C (mg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg
2 - 3 anos	770	122	26	20	13	350	25	380	8	200	4

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

