



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		Ensino Fundamental Integral				1ª e 2ª SEMANA
SERVIÇOS 1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	02/09/2019	03/09/2019	04/09/2019	05/09/2019	06/09/2019	
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 uva e pão de leite com requeijão	Suco de manga e pão francês com creme vegetal	Suco de abacaxi e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão francês com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz, feijão, virado de ovos com repolho e tomate. Salada de Beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, picadinho com legumes (batata/cenora/vagem), Salada de pepino. Banana	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho de tomate., Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com mandioquinha. Salada de Rúcula. Banana	Arroz, Peixada com legumes e pirão. Salada de Almeirão. Maçã	
LANCHE TARDE	Suco de cajú e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão integral com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de fibras com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de francês com creme vegetal	Suco polpa de caju e pão de leite com queijo	
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	09/09/2019	10/09/2019	11/09/2019	12/09/2019	13/09/2019	
LANCHE ENTRADA	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce	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	Suco de cajú e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de cajú e pão francês com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	
ALMOÇO	Macarrão com abobrinha, ralada, tomate e cheiro verde. Almondéga ao sugo. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, frango com batata Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, feijão, carne em cubos com mandioca e cheiro verde. Salada de Rúcula. Laranja	Arroz, frango desfiado com vagem, molho branco e queijo. Salada de Almeirão. Maçã	Arroz, feijão, carne suína com misto de repolho e cenoura. Salada de Alface com tomate. Banana	
LANCHE TARDE	Suco de uva e pão de leite com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão fibras com requeijão	Suco de goiaba e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de uva e pão de leite com creme vegetal	

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



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL				3ª e 4ª SEMANA
SERVIÇOS 3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	16/09/2019	17/09/2019	18/09/2019	19/09/2019	20/09/2019	
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 de leite com requeijão	Suco polpa de cajú e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz de forno com cenoura ralada, ervilha, tomate, cheiro verde e queijo. Ovo Cozido. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Feijão, escondidinho de abóbora com carne moída. Salada de Beterraba colorido com cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, Frango frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de Almeirão. Banana	Arroz Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de Alface. Laranja	Arroz, Feijão, Frango com farofa de cenoura. Salada de Rúcula. Banana	
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal	Suco polpa de manga e pão francês fibras com queijo	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	Suco polpa de cajú e pão de francês com creme vegetal	Suco polpa de cajú e pão de leite com requeijão	
SERVIÇOS 4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	23/09/2019	24/09/2019	25/09/2019	26/09/2019	27/09/2019	
LANCHE ENTRADA	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado doce	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 morango e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco de goiaba e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês com requeijão	Suco polpa de cajú e pão de leite com creme vegetal	
ALMOÇO	Arroz, Feijão Almondégas assadas e couve refogada. Salada Primavera. Laranja	Macarrão alho e óleo com frango desfiado. Salada Caponata. Banana	Arroz, Feijão, Carne de panela e escarola refogada. Salada Pink. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e farofa de cenoura. Salada de Rúcula com tomate. Banana	Arroz, lasanha de Berinjela com carne moída, queijo e molho branco. Salada de Alface com cenoura ralada. Maçã	
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	Suco de cajú e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco de Manga e pão francês com creme vegetal	Suco de uva e pão de leite com requeijão	

Salada Primavera: repolho e cenoura ralados, maçã fatiada fininha, temperada com limão, sal e cheiro verde

Salada caponata: berinjela com abobrinha, tomate na pressão com cebola e cheiro verde

Salada de batata e beterraba cozida com ervilha, creme de alho e cheiro verde

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



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

Ensino Fundamental Integral

5ª SEMANA

SERVIÇOS 5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/09/2019	01/10/2019	02/10/2019	03/10/2019	04/10/2019
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 integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral	Suco de manga e pão francês com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com requeijão	Suco de Cajú e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete com escarola, tomate e queijo. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, peixe com brócolos e cenoura. Salada de vinagrete. Banana	Arroz, Strogonoff de frango, batata sauté. Salada de Alface. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de Rúcula. Laranja	Arroz, feijão, Frango Xadrez. Salada de Almeirão. Banana
LANCHE TARDE	Suco de cajú e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão francês fibras com requeijão	Suco de uva e pão integral com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de francês com requeijão	Suco polpa de caju e pão de leite com creme vegetal

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