



# Cardápio de Setembro



Luciana F. S. Campos  
Nutricionista RT  
DAE - Tietê  
CRN3.9942



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

## 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 MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral
ALMOÇO	Arroz, feijão, virado de ovos com repolho e tomate. Salada de Beterraba ralada. <b>Laranja</b>	Arroz, feijão, picadinho com legumes (batata/cenoura/vagem), Salada de pepino. <b>Banana</b>	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho de tomate., Salada de Alface. <b>Maçã</b>	Arroz, feijão, carne moída com mandioquinha. Salada de Rúcula. <b>Banana</b>	Arroz, Peixada com legumes e pirão. Salada de Almeirão. <b>Maçã</b>
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 MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral
ALMOÇO	Macarrão com abobrinha, ralada, tomate e cheiro verde. Almondega ao sugo. Salada de Repolho colorido com cheiro verde. <b>Laranja</b>	Arroz, feijão, frango com batata Salada de vinagrete. <b>Maçã</b>	Arroz, feijão, carne em cubos com mandioca e cheiro verde. Salada de Rúcula. <b>Laranja</b>	Arroz, frango desfiado com vagem, molho branco e queijo. Salada de Almeirão. <b>Maçã</b>	Arroz, feijão, carne suína com misto de repolho e cenoura. Salada de Alface com tomate. <b>Banana</b>

### 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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3



# Cardápio de Setembro



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



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

### 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 MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado
ALMOÇO	Arroz de forno com cenoura ralada, ervilha, tomate, cheiro verde e queijo. Ovo Cozido. Salada de pepino. <b>Laranja</b>	Arroz, Feijão, escondidinho de abóbora com carne moída. Salada de Beterraba. <b>Maçã</b>	Arroz, Feijão, Frango frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de Almeirão. <b>Banana</b>	Arroz Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de Alface. <b>Laranja</b>	Arroz, Feijão, Frango com farofa de cenoura. Salada de Rúcula. <b>Banana</b>
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 MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado
ALMOÇO	Arroz, Feijão Almondéga assada e couve refogada. Salada Primavera. <b>Laranja</b>	Macarrão alho e óleo com frango desfiado. Salada Caponata. <b>Banana</b>	Arroz, Feijão, Carne de panela e escarola refogada. Salada Pink. <b>Maçã</b>	Arroz, feijão preto com carne suína e farofa de cenoura. Salada de Rúcula com tomate. <b>Banana</b>	Arroz, lasanha de Berinjela com carne moída, queijo e molho branco. Salada de Alface com cenoura ralada. <b>Maçã</b>

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

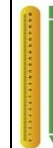
Salada de batata e beterraba cozida com ervilha, creme de alho e cheiro verde

### 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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3



# Cardápio de Setembro



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



## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

## ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

## 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 MANHÃ

Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral

Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce

Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral

Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce

Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral

### 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**

### 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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3