



Cardápio do Plantão de Janeiro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ

Cardápio 1 - BERÇÁRIOS - 06 - 24 MESES

3ª SEMANA

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		13/01/2020	14/01/2020	15/01/2020	16/01/2020	17/01/2020
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Mingau de Aveia	Mamão	Maçã cozida	Banana prata	Abacate
	Berçário 2	Mingau de Aveia	Leite com mamão e pão de leite com requeijão	Suco de Maçã com laranja e bolo	Suco de Abacaxi e pão integral com requeijão	Leite com abate/maçã e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, Arroz, Polenta mole ao sugo, brócolis e cenoura ralada com cheiro verde	Feijão, arroz, carne moída desfiada com abobrinha, tomate, acelga e cheiro verde	Macarrão argolinha cremoso com frango desfiado, vagem, cenoura e cheiro verde	Feijão, arroz, fígado com batata, chuchu, tomate, acelga e cheiro verde.	Feijão, arroz, carne desfiada com cenoura, batata e cheiro verde
	Berçário 2	Arroz, Feijão, polenta ao sugo com brócolis e cenoura ralada com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de tomate. Maçã	Macarrão cremoso com frango desfiado e vagem. Salada de Alface. Melância	Arroz, Feijão, omelete colorido, chuchu refogado. Salada de acelga. Banana prata	Arroz, Feijão, carne de panela com cenoura e batata. Salada de Alface. Salada de fruta
COLAÇÃO	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	Purê de mandioquinha com frango desfiado e suco de maracujá	Banana	Purê de batata com carne moída e suco de limão	Mingau de aveia	Purê de abóbora com frango desfiado. Suco de Melância
	Berçário 2		Suco de melão e pão de leite com queijo		Suco de laranja e pão de leite com queijo	

*Purê de fruta = bater e peneirar as frutas e quando necessário engrossar com biscoito maisena triturado para amolecer e dar o ponto

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.

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.

A alimentação dos bebês deverá ser bem cozidas e amassada com garfo.

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



Cardápio do Plantão de Janeiro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ		Cardápio 1 - BERÇÁRIOS - 06 - 24 MESES				4ª SEMANA
SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		20/01/2019	21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Mingau de aveia	Mamão	Pera	Abacate com laranja	Banana nanica
	Berçário 2	Leite com biscoito maisena com requeijão	Suco de melão e pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi e pão de leite com creme vegetal	Suco de laranja e pão francês com requeijão	Leite com maçã e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1	Lentilha, arroz, cenoura, chuchu, couve e tomate	Feijão, arroz, frango desfiado com batata doce, acelga e cheiro verde	Polenta mole com carne moída com espinafre, tomate e abobrinha ralada	Feijão, arroz, mandioquinha com carne suína desfiada, tomate, acelga e cheiro verde.	Macarrão argolinha cremoso com carne moída brócolis, cenoura e cheiro verde
	Berçário 2	Arroz, lentilha, omelete com tomate e cheiro verde, couve refogada. Melância	Arroz, feijão, frango guisado com batata doce e cheiro verde. Salada de acelga. Abacaxi	Arroz, polenta com carne moída, espinafre ao molho de tomate natural. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne suína com mandioquinha e cheiro verde. Salada de acelga. Melão	Macarrão cremoso com carne moída, brocolis, cenoura e cheiro verde. Salada de alface. Banana
COLAÇÃO	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	Macarrão argolinha colorido e cremoso com carne moída e suco de limão	Purê de maçã cozida	Mandioca cozida com frango. Suco de limão	Mingau de maisena com bananada	Arroz colorido com frango desfiado e suco de limão
	Berçário 2		Suco de goiada com pão de leite com queijo		Suco de Imaracujá e pão de leite com requeijão	

*Purê = bater e peneirar as frutas e quando necessário engrossar com biscoito maisena triturado para amolecer e dar o ponto

* Doce de banana nanica sem açúcar

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.

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.

A alimentação dos bebês deverá ser bem cozidas e amassada com garfo.

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



Cardápio do Plantão de Janeiro



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - TIETÊ		Cardápio 1 - BERÇÁRIOS - 06 - 24 MESES				5ª SEMANA
SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		27/01/2020	28/01/2020	29/01/2020	30/01/2020	31/01/2020
LANCHE DA MANHÃ	Berçário 1	Mingau de aveia	Pera cozida	Mamão	Maçã cozida	Banana
	Berçário 2	Mingau de aveia	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com creme vegetal	Suco de melância e pão de leite com queijo	Suco de maçã com abacaxi e pão integral com creme vegetal	Suco de goiaba e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Berçário 1	Feijão, arroz, abobrinha, batata, tomate, brocolis e cheiro verde	Feijão, arroz, carne suína desfiada com chuchu, cenoura, couve e cheiro verde.	Feijão, arroz, polenta com frango ao molho de tomate, repolho e cheiro verde	Macarrão com carne moída, tomate, cenoura, vagem e cheiro verde	Arroz com carne desfiada, vagem, cenoura ralada, batata, tomate e cheiro verde
	Berçário 2	Arroz, feijão, ovo mexido Colorido com legumes ralados e cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão carne suína com mandioca. Salada de tomate. Melancia	Arroz, Feijão, peixe ao molho com purê batata. Salada de repolho e goiaba	Macarrão a bolonhesa com cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, guisado de carne desfiada com berinjela e cheiro verde. Salada de batata. Salada de frutas
COLAÇÃO	TODOS	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
LANCHE DA TARDE	Berçário 1	Macarrão cremoso argolinha com carne desfiada e legumes	Purê de goiaba	Polenta a bolonhesa e suco de maracujá	Batata doce com frango desfiado e Suco de limão	Arroz colorido cremoso com frango desfiado e brócolos
	Berçário 2		Suco de goiaba e pão de leite com requeijão			Suco de Laranja e bolo

*Purê = bater e peneirar as frutas e quando necessário engrossar com biscoito maisena triturado para amolecer e dar o ponto

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.

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.

A alimentação dos bebês deverá ser bem cozidas e amassada com garfo.

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (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