



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

PLÍNIO

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. Laranja	Arroz, feijão, picadinho com legumes (batata/cenoura/vagem), Salada de pepino. Banana	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho de tomate., Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com mandioca. Salada de Rúcula. Banana	Arroz, Peixada com legumes e pirão. Salada de Almeirão. Maçã
SERVIÇOS 2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/09/20192019	10/09/20192020	11/09/20192021	12/09/20192022	13/09/20192023
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. Almondegas ao sugo. Salada de Repolho colorido com cheiro verde. 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

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	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ		PLÍNIO				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. Laranja	Arroz, Feijão, escondidinho de abóbora com carne moída. Salada de Beterraba. 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	
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. 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	

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

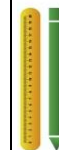
Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2

Secretaria Municipal da Educação, Avenida Fernando Costa, nº1115, Beira Rio - Tietê, SP. Telefone 15 3285 3899



Cardápio de Setembro



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR TIETÊ

PLÍNIO

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)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2

Secretaria Municipal da Educação, Avenida Fernando Costa, nº1115, Beira Rio - Tietê, SP. Telefone 15 3285 3899