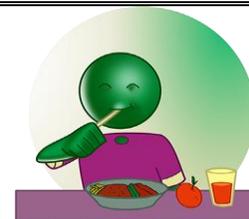




Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tietê
CRN3.8942



Cardápio de Novembro



ETEC e PLINIO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
LANCHE DA MANHÃ			Suco polpa e biscoito com requeijão	Suco polpa e biscoito com creme vegetal	Suco polpa e biscoito com requeijão
ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	Arroz, Feijão, Polenta a pizzaiolo (queijo, tomate e orégano) e chuchu sauté. Salada de ovos com cheiro verde. LARANJA	Arroz, Feijão, frango com legumes e cheiro verde. Salada e Fruta	Arroz, Strogonofe com batata sauté. Salada de Alface. SUCO
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LANCHE DA MANHÃ	Suco polpa e biscoito com creme vegetal	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Suco polpa e biscoito com creme vegetal	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Suco polpa e biscoito com creme vegetal
ALMOÇO	Macarrão a bolonhesa. SUCO	Risoto de Frango. Farofa colorida. SUCO	Baião de três (arroz, feijão, carne) com queijo ralado. SUCO	Arroz, Feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de beterraba. BANANA	Macarrão colorido com mini almondegas. Salada Acelga. MAÇÃ

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