



Cardápio de Maio



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2022								
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022						
Lanche da entrada	Suco de manga e biscoito integral	Suco de abacaxi e Pão de leite com manteiga	Suco de acerola e bolo	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão	Suco de goiaba e bolo						
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Mexirica	Macarrão parafuso com carne desfiada e vagem em rodelinhas. Salada de alface. Maçã	Arroz, lentilha, frango com mandioca e cheiro verde. Salada de Rucula. Banana						
Lanche da Saída Período Integral	MEXIRICA	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MEXIRICA						
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Mexirica	Macarrão parafuso com carne desfiada e vagem em rodelinhas. Salada de alface. Maçã	Arroz, lentilha, frango com mandioca e cheiro verde. Salada de Rucula. Banana						
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022						
Lanche da entrada	Composto vitaminado de chocolate e biscoito cracker	Suco acerola e pão de leite com manteiga	Suco de abacaxi e biscoito maisena	Suco de goiaba e bolo	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão						
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Macarrão parafuso com abobrinha e tomate. Almondégas assadas. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Polenta ao sugo natural com carne desfiada. Salada da chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, cação com batata, tomate e cheiro verde. Salada de Rúcula. Mexirica	Arroz, lentilha com calabresa. Ovo mexido com couve. Salada de vinagrete. Banana	Arroz, feijão, frango com cenoura. Salada de alface. Mexirica						
Lanche da Saída Período Integral	MEXIRICA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA						
JANTAR NOTURNO	Macarrão parafuso com abobrinha e tomate. Almondégas assadas. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Polenta ao sugo natural com carne desfiada. Salada da chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, cação com batata, tomate e cheiro verde. Salada de Rúcula. Mexirica	Arroz, lentilha com calabresa. Ovo mexido com couve. Salada de vinagrete. Banana	Arroz, feijão, frango com cenoura. Salada de alface. Mexirica						
Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas					
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





Cardápio de Maio



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2022

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022
Lanche da entrada	Suco de manga e biscoito integral	Suco de abacaxi e biscoito de maisena	Suco de maracujá e bolo	Suco de goiaba e biscoito integral	Shake de chocolate com banana
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha, tomate e queijo ralado. Salada de Pepino. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, cação com batata, tomate e cheiro verde. Salada de rucula. Mexirica	Macarrão parafuso com carne desfiada e abobrinha. Salada de alface. Banana
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	MEXIRICA	MAÇÃ	BANANA	MEXIRICA
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha, tomate e queijo ralado. Salada de Pepino. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, cação com batata, tomate e cheiro verde. Salada de rucula. Mexirica	Macarrão parafuso com carne desfiada e abobrinha. Salada de alface. Banana
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022
Lanche da entrada	Suco de manga e biscoito integral	Suco de abacaxi e Pão de leite com manteiga	Suco de acerola e bolo	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão	Suco de goiaba e bolo
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, ovo cozido e virado de repolho. Salada de batata com cenoura. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de vinagrete. Laranja	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta com frango refogado ao molho com cenoura e tomate e cheiro verde. Salada de rucula. Laranja	Arroz, feijão, carne com batata, cenoura e cheiro verde. Salada de alface Mexirica
Lanche da Saída Período Integral	MEXIRICA	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MEXIRICA
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, ovo cozido e virado de repolho. Salada de batata com cenoura. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de vinagrete. Laranja	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta com frango refogado ao molho com cenoura e tomate e cheiro verde. Salada de rucula. Laranja	Arroz, feijão, carne com batata, cenoura e cheiro verde. Salada de alface Mexirica

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 Maio



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022
Lanche da entrada	Composto vitaminado de chocolate e biscoito cracker	Suco acerola e pão de leite com manteiga	Suco de abacaxi e biscoito maisena	Suco de goiaba e bolo	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Macarrão parafuso ao sugo com almondegas Salada de abobrinha com cheiro verde. Maçã	Arroz, lentilha com calabresa, virado de escarola. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, frango ao molho com abobrinha brasileira e cheiro verde. Salada de Beterraba. Mexirica	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha e cheiro verde. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, cação com batata doce, chuchu e cheiro verde. Salada de couve. Banana
Lanche da Saída Período Integral	MEXIRICA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO	Macarrão parafuso ao sugo com almondegas Salada de abobrinha com cheiro verde. Maçã	Arroz, lentilha com calabresa, virado de escarola. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, frango ao molho com abobrinha brasileira e cheiro verde. Salada de Beterraba. Mexirica	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha e cheiro verde. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão, cação com batata doce, chuchu e cheiro verde. Salada de couve. 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

