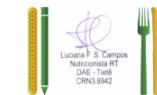




Cardápio de Agosto



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
Lanche da entrada	Café com leite e Biscoito maisena com requeijão	café com leite e pão francês com requeijão	Leite com cacau 50% e pão francês com manteiga		
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Laranja	Arroz integral, feijão, frango com batata doce, pimentão e tomate . Salada de pepino. Maçã	Arroz, lentilha, escondidinho de mandioca com carne moída. Salada de alface orgânico . Banana prata		
Lanche da Saída Período Integral	Torta de carne moída e Limonada	Bolo e Chá Mate	MAÇÃ		
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Laranja	Arroz integral, feijão, frango com batata doce, pimentão e tomate . Salada de pepino. Maçã	Arroz, lentilha, escondidinho de mandioca com carne moída. Salada de alface orgânico . Banana prata		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito integral com manteiga	Leite com café e pão francês com requeijão	Chá Mate e pão de leite com manteiga	Café com leite e o pão de leite com requeijão	Leite com achocolatado e Bolo
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, frango com cenoura e cheiro verde . Salada de cor de rosa (acelga e beterraba orgânica ralada). Maçã	Arroz integral , feijão preto com carne suína e virado de repolho orgânico com cheiro verde Salada de Cenoura ralada . Laranja	Arroz com cenoura ralada, polenta ao molho de tomate natural com almondegas e queijo ralado. Salada de alface orgânico . Mexirica	Arroz, Strogonoff de frango com milho verde. Salada de batata com cheiro verde . Maçã	Arroz , Polenta a bolonhesa com PTS e berinjela orgânica e cheiro verde . Salada de alface orgânico . Banana Prata
Lanche da Saída Período Integral	CREPIOCA À PIZZAIOLI (tomate, queijo ralado e orégano) e Limonada	Bolo de Maçã (massa de aveia) e Achocolatado	Chá Mate gelado com limão e biscoito maisena	SHAKE DE MORANGO (composto) com banana	Torta de legumes e Suco de limão com hortelã
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, frango com cenoura e cheiro verde . Salada de cor de rosa (acelga e beterraba orgânica ralada). Maçã	Arroz integral , feijão preto com carne suína e virado de repolho orgânico com cheiro verde Salada de Cenoura ralada . Laranja	Arroz com cenoura ralada, polenta ao molho de tomate natural com almondegas e queijo ralado. Salada de alface orgânico . Mexirica	Arroz, Strogonoff de frango com milho verde. Salada de batata com cheiro verde . Maçã	Arroz , Polenta a bolonhesa com moída + PTS e berinjela orgânica e Manjericão . Salada de alface orgânico . Banana Prata

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (ug)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





Cardápio de Agosto



ETEC



Lucas P. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tietê
CRN3.8942

ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023									
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
Lanche da entrada	Leite com cacau 50% e biscoito integral com requeijão	Café com leite e Bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Café com leite e biscoito maria	Café com leite e pão francês com manteiga						
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz com cenoura ralada, polenta com almondegas ao molho de tomate natural com manjericão. Salada de repolho . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde . Salada de pepino . Laranja	Arroz, Polenta bolonhesa à pizzaiolo (queijo/ tomate /orégano). Salada de alface . Maçã	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde . Salada de repolho colorido (cenoura e cheiro verde). Laranja	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de beterraba ralada. Banana Prata						
Lanche da Saída Período Integral	BOLO e CHÁ MATE	Bolo e Chá Mate	BOLO DE CENOURA e CHÁ MATE	BANANA NANICA	Torta integral de legumes com milho e ervilha						
JANTAR NOTURNO	Arroz com cenoura ralada, polenta com almondegas ao molho de tomate natural com manjericão. Salada de repolho . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde . Salada de pepino . Laranja	Arroz, Polenta bolonhesa à pizzaiolo (queijo/ tomate /orégano). Salada de alface . Maçã	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde . Salada de repolho colorido (cenoura e cheiro verde). Laranja	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de beterraba ralada. Banana Prata						
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023						
Lanche da entrada	Café com leite e pão de leite com manteiga	Suco de laranja com cenoura e pão francês com requeijão	Leite com cacau 50% e Bolo	Café com leite e pão de leite com requeijão	Café com leite e biscoito maria com manteiga						
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, omelete colorido com chicória e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Maçã	Arroz, feijão, frango com batata doce e cheiro verde . Salada de berinjela com tomate e pimentão . Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e virado de com abobrinha . Salada de alface . Banana prata	Arroz, feijão, carne suína com virado de chicória . Salada de vinagrete . Maçã	Arroz a grega (tomate/pimentão e cenoura) ralada, Polenta a bolonhesa (tomate). Salada de acelga . Laranja						
Lanche da Saída Período Integral	BOLO(aveia) DE BANANA* (SOBRAS)	MAÇÃ	CREPIOCA COM ERVAS	BANANA NANICA	TORTA DE LEGUMES * (sobras)						
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, omelete colorido com chicória e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Maçã	Arroz, feijão, frango com batata doce e cheiro verde . Salada de berinjela com tomate e pimentão . Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e virado de com abobrinha . Salada de alface . Banana prata	Arroz, feijão, carne suína com virado de chicória . Salada de vinagrete . Maçã	Arroz a grega (tomate/pimentão e cenoura) ralada, Polenta a bolonhesa (tomate). Salada de acelga . Laranja						
CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR											
Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboídruos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3



PEDIR TUDO ORGÂNICOC