



Cardápio de Abril



ETEC



ENSINO MÉDIO - TÉCNICO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2024

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
DESJEJUM Integral: 6:30 ÀS 7:00 Período	Chá mate e Biscoito cream cracker	Leite com cacau 50% e biscoito doce	Composto vitaminado de morango e biscoito integral	Café com leite e bolo	Leite com cacau 50% e biscoito integral
REFEIÇÃO COMPLETA Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Integral: 12:20 às 13:00 Vespertino: 15:30 às 15:45 noturno: 18:40 às 19:10 Período Parcial	Arroz, feijão, almondegas de frango assadas e batata sauté. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana Prata	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba orgânica. Mexirica	Macarrão parafuso com carne moída, tomate e escarola. Salada mista de cenoura com vagem. Maçã
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
DESJEJUM Integral: 6:30 ÀS 7:00 Período	Leite com cacau 50% e biscoito doce	Leite com café e biscoito integral	Chá mate e bolo	Café com leite e biscoito integral	Leite com cacau 50% e biscoito cream cracker
REFEIÇÃO COMPLETA Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Integral: 12:20 às 13:00 Vespertino: 15:30 às 15:45 noturno: 18:40 às 19:10 Período Parcial	Arroz, feijão, omelete com cenoura, abobrinha e cheiro verde. Salada de repolho orgânico. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora. Couve refogada. Banana nanica	Macarrão parafuso com frango desfiado e molho de tomate natural. Salada de alface orgânica. Mexirica	Arroz, Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de acelga. Laranja

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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





Cardápio de Abril



ETEC



ENSINO MÉDIO - TÉCNICO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2024

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
DESJEJUM Integral: 6:30 ÀS 7:00 Período	Chá mate e biscoito integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Composto vitaminado de morango e biscoito maisena	Café com leite e bolo	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Período Integral: 12:20 às 13:00 Parcial Vespertino: 15:30 às 15:45 Parcial noturno: 18:40 às 19:10	Arroz, feijão, frango frango com cenoura. Virado de escarola. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, isca de carne com abobrinha e cheiro verde Salada de berinjela com tomate e pimentão. Mexirica	Arroz, Polenta com frango cremoso com cenoura e escarola e tomate. Salada de alface orgânica. Maçã	Arroz, Lentilha com carne suína desfiada, farofa colorida. Salada de Vinagrete. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, ervilha e tomate. Salada beterraba cozida com cheiro verde. Mexirica
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
DESJEJUM Integral: 6:30 ÀS 7:00 Período	Leite com cacau 50% e biscoito maisena com requeijão	Leite com café e biscoito integral com manteiga	Café com leite e bolo	Chá mate e pão de leite com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Período Integral: 12:20 às 13:00 Parcial Vespertino: 15:30 às 15:45 Parcial noturno: 18:40 às 19:10	Arroz, feijão, ovo mexido colorido (abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde). Salada de repolho Laranja	Arroz, feijão, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Macarronada a bolonhesa com berinjela organica em cubinhos.. Salada de batata com vagem e cheiro verde. Laranja	Feijão, Arroz, escondidinho de abóbora com peito desfiado, coberto com queijo ralado. Salada de alface. Banana	Arroz, Polenta com carne em cubos ao molho natural vitaminado com beterraba orgânica. Salada de rúcula. Maçã

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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





Cardápio de Abril



ETEC



ENSINO MÉDIO - TÉCNICO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2024

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
DESJEJUM Período Integral: 6:30 ÀS 7:00	Composto vitaminado de morango e biscoito maisena	Café com leite e bolo	FERIADO	Chá mate e biscoito integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Período Integral: 12:20 às 13:00 Parcial Vespertino: 15:30 às 15:45 Parcial noturno: 18:40 às 19:10	Macarrão espaguete com calabresa e legumes à cabonara (com ovo). Salada de beterraba ralada com cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, isca de carne com batata e tomate. Salada de repolho orgânico. Laranja		Arroz e Polenta a bolonhesa. Salada de mista de legumes (cenoura, chuchu) com azeite e cheiro verde. Laranja	Arroz, Lasanha de frango com abobrinha ao sugo e queijo. 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

