



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
	31/07/2023	01/08/2023	02/08/2023	03/08/2023	04/08/2023
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 manjeriço. 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	Crepioça a pizzaiolo (queijo/ tomate /orégano)	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 manjeriço. 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
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
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	CREPIOÇA 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

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 Agosto



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023		
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
Lanche da entrada	FERIADO		Composto vitaminado de morango e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde			Arroz com Polenta a bolonhesa com berijela queijo e tomate . Salada de alface . Laranja	Arroz, Feijão, carne de panela com batata e tomate . Salada de pepino . Banana prata	Arroz, Lentilha, frango com chuchu e batata. e Salada de alface . Maçã
Lanche da Saída Período Integral			BISCOITO MARIA E CHÁ MATE	BOLO DE LARANJA	SAGU DE ABACAXI
JANTAR NOTURNO			Arroz com espinafre (branqueado) Polenta a bolonhesa com berijela queijo e tomate . Salada de alface . Laranja	Feijão, Arroz, carne de panela com batata e tomate . Salada de pepino . Banana prata	Arroz, Lentilha, frango com chuchu e batata. e Salada de alface . Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
Lanche da entrada	Leite com cacau 50% e biscoito maria com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Café com leite e pão de leite com ricota temperada	Café com leite e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz com cenoura, Polenta com mini almondegas e ervilhas ao molho de tomate . Salada de acelga . Laranja	Arroz, Feijão, frango com tomate , pimentão e virado de repolho Salada de pepino . Maçã	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de alface . Laranja	Arroz, feijão preto com calabresa e farofa colorida (cenoura/pimentão/cheiro verde). Salada de Vinagrete. Goiaba	Arroz, Polenta ao sugo com carne em cubos e berinjela e cheiro verde . Salada de alface . Banana Prata
Lanche da Saída Período Integral	TORTA INTEGRAL DE ABOBRINHA	SALADA DE FRUTAS	BOLO E CHÁ MATE	BISCOITO MARIA E ACHOCOLATADO	ARROZ DOCE
JANTAR NOTURNO	Arroz com cenoura, Polenta com mini almondegas e ervilhas ao molho de tomate . Salada de acelga . Laranja	Arroz, Feijão, frango com tomate , pimentão e virado de repolho Salada de pepino . Maçã	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de alface . Laranja	Arroz, feijão preto com calabresa e farofa colorida (cenoura/pimentão/cheiro verde). Salada de Vinagrete. Abacaxi	Arroz, Polenta ao sugo com carne em cubos e berinjela e cheiro verde . Salada de alface . Banana Prata

CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Turmas	Média nutricional semanal										
	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 Agosto



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023		
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 28/08/2023	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da entrada	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito salgado com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Leite com banana e cacau e biscoito salgado com manteiga	Café com leite e pão francês com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde . Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde . Salada de repolho . Maçã	Arroz com cenoura , Polenta com peito de frango desfiado sugo (tomate/manjeriço) coberto com queijo e tomate . Salada de alface. Laranja	Arroz, lentilha, carne moída com jardineira de legumes (batata/chuchu/cenoura) Salada de acelga. Banana prata	Arroz, STROGONOF de carne com chuchu em cubinhos. Salada de batata com cheiro verde . Maçã
Lanche da Saída Período Integral	SAGU DE GOIABA	BISCOITO SALGADO E CHÁ MATE	BOLO (Maçã/Aveia)	BISCOITO DOCE E CHÁ MATE	TORTA DE LEGUMES (sobras)
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde . Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde . Salada de repolho . Maçã	Arroz com cenoura , Polenta com peito de frango desfiado sugo (tomate/manjeriço) coberto com queijo e tomate . Salada de alface. Laranja	Arroz, lentilha, carne moída com jardineira de legumes (batata/chuchu/cenoura) Salada de acelga. Banana prata	Arroz, STROGONOF de carne com chuchu em cubinhos. Salada de batata com cheiro verde . Maçã

CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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

