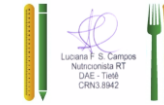




Cardápio de Dezembro



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
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
Lanche da Manhã 10h Período Integral	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Achocolatado e bolo	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de beterrada cozida. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de vinagrete. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de alface. Mexirica	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de cenoura ralada. Banana	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Mexirica
Lanche da Saída 15:30h Período Integral	BOLO e CHÁ GELADO	CREPIOCA	SAGU	BISCOITO DOCE E CHA GELADO	TORTA DE BANANA
JANTAR NOTURNO 18:00h às 19:00h	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de beterrada cozida. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de vinagrete. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de alface. Mexirica	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de cenoura ralada. Banana	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Mexirica
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana com leite enriquecido e pão de leite com requeijão	Suco de laranja e pão com manteiga	Vitamina de mamão com leite enriquecido e pão com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Laranja	Arroz, polenta a bolonhesa. Salada de brócolis e couve flor. Maçã	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Salada de alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne moída com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Banana Prata	RISOTO de frango colorido com legumes. Vinagrete. Abacaxi
Lanche da Saída Período Integral	BISCOITO DOCE E CHA GELADO	TORTA DE LEGUMES	MELANCIA	BOLO e CHÁ GELADO	SALADA DE FRUTA
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Laranja	Arroz, polenta a bolonhesa. Salada de brócolis e couve flor. Maçã	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Salada de alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne moída com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Banana Prata	RISOTO de frango colorido com legumes. Vinagrete. Abacaxi

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

