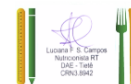




# Cardápio de Fevereiro



# TEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2024		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 05/02/2024	TERÇA-FEIRA 06/02/2024	QUARTA-FEIRA 07/02/2024	QUINTA-FEIRA 08/02/2024	SEXTA-FEIRA 09/02/2024
Desjejum 6:30 as 7:00h Período Integral	Recesso		Café com leite e bolo	Café com leite e biscoito maisena	Café com leite e bolo
ALMOÇO 9:30h às 9:45h Parcial da manhã			RISOTO Colorido (frango)	Arroz, Feijão, Omelete Colorido	RISOTO Colorido (carne moída)
Almoço 12:20h as 13:00 Período Integral			RISOTO Colorido (frango)	Arroz, Feijão, Omelete Colorido	RISOTO Colorido (carne moída)
Almoço 15:30h as 15:45 Parcial da Tarde			RISOTO Colorido (frango)	Arroz, Feijão, Omelete Colorido	RISOTO Colorido (carne moída)
JANTAR NOTURNO 18:40h às 19:10h			RISOTO Colorido (frango)	Arroz, Feijão, Omelete Colorido	RISOTO Colorido (carne moída)
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 12/02/2024	TERÇA-FEIRA 13/02/2024	QUARTA-FEIRA 14/02/2024	QUINTA-FEIRA 15/02/2024	SEXTA-FEIRA 16/02/2024
Desjejum 6:30 as 7:00h Período Integral	CARNAVAL			Café com leite com leite e biscoito integral	Leite com cacau 50% e bolo
ALMOÇO 9:30h às 9:45h Parcial da manhã			Macarrão parafuso com carne moída e queijo ralado. Salada de Alface. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com batata e quiabo. Salada de Alface. Maçã	
Almoço 12:20h as 13:00 Período Integral			Macarrão parafuso com carne moída e queijo ralado. Salada de Alface. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com batata e quiabo. Salada de Alface. Maçã	
Almoço 15:30h as 15:45 Parcial da Tarde			Macarrão parafuso com carne moída e queijo ralado. Salada de Alface. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com batata e quiabo. Salada de Alface. Maçã	
JANTAR NOTURNO 18:40h às 19:10h			Macarrão parafuso com carne moída e queijo ralado. Salada de Alface. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com batata e quiabo. Salada de Alface. 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

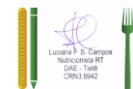




# Cardápio de Fevereiro



# TEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2024			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
Desjejum 6:30 as 7:00h Período Integral	Café com leite e biscoito cream cracker	Leite com cacau 50% e biscoito integral	Vitamina de banana com aveia e biscoito doce	Café com leite e biscoito cream cracker	Leite com cacau 50% e bolo
ALMOÇO 9:30h às 9:45h Parcial da manhã	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Macarrão parafuso com frango ao sugo com cenoura e vagem. Salada de Alface orgânico. Laranja	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de Acelga com cenoura ralada. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface orgânico. Maçã
Almoço 12:20h as 13:00 Período Integral	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Macarrão parafuso com frango ao sugo com cenoura e vagem. Salada de Alface orgânico. Laranja	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de Acelga com cenoura ralada. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface orgânico. Maçã
Almoço 15:30h as 15:45 Parcial da Tarde	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Macarrão parafuso com frango ao sugo com cenoura e vagem. Salada de Alface orgânico. Laranja	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de Acelga com cenoura ralada. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface orgânico. Maçã
JANTAR NOTURNO 18:40h às 19:10h	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Macarrão parafuso com frango ao sugo com cenoura e vagem. Salada de Alface orgânico. Laranja	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de Acelga com cenoura ralada. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface orgânico. Maçã
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
Desjejum 6:30 as 7:00h Período Integral	Leite com cacau 50% e biscoito integral	Café com leite e a biscoito cream cracker	Leite com cacau 50% e bolo	Café com leite e biscoito cream cracker	Café com leite e bolo
ALMOÇO 9:30h às 9:45h Parcial da manhã	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne em cubos ao sugo. Salada de acelga. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Vinagrete. Laranja	Arroz, Feijão, carne com mandioquinha. Salada de Alface com tomate. Maçã	Arroz, lasanha de frango ao sugo natural vitaminada com beterraba orgânica. Salada de alface orgânica. Laranja
Almoço 12:20h as 13:00 Período Integral	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne em cubos ao sugo. Salada de acelga. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Vinagrete. Laranja	Arroz, Feijão, carne com mandioquinha. Salada de Alface com tomate. Maçã	Arroz, lasanha de frango ao sugo natural vitaminada com beterraba orgânica. Salada de alface orgânica. Laranja
Almoço 15:30h as 15:45 Parcial da Tarde	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne em cubos ao sugo. Salada de acelga. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Vinagrete. Laranja	Arroz, Feijão, carne com mandioquinha. Salada de Alface com tomate. Maçã	Arroz, lasanha de frango ao sugo natural vitaminada com beterraba orgânica. Salada de alface orgânica. Laranja
JANTAR NOTURNO 18:40h às 19:10h	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne em cubos ao sugo. Salada de acelga. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Vinagrete. Laranja	Arroz, Feijão, carne com mandioquinha. Salada de Alface com tomate. Maçã	Arroz, lasanha de frango ao sugo natural vitaminada com beterraba orgânica. Salada de alface orgânica. 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

