



Cardápio de Maio



ETEC



ENSINO MÉDIO - TÉCNICO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2024

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
DESJEJUM Integral: 6:30 ÀS 7:00 Período	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Composto vitaminado de chocolate branco e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
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, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com vagem. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e couve refogada. Salada de vinagrete. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta ao sugo com carne em cubos. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana prata	Arroz, feijão, frango com mandiquinha. Salada de couve flor coim cheiro verde. Mexirica
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
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 Integral: 12:20 às 13:00 Vespertino: 15:30 às 15:45 noturno: 18:40 às 19:10 Período Parcial	Arroz, feijão, omelete de forno com abobrinha, vagem e tomate. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Vinagrete. Mexirica	Macarrão parafuso a bolonhesa com vagem. Salada de rúcula. Maçã

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (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 Maio



ETEC



ENSINO MÉDIO - TÉCNICO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2024

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
DESJEJUM Integral: 6:30 ÀS 7:00 Período	Café com leite e biscoito maisena com manteiga	Leite com cacau e biscoito integral com requeijão	Café com leite e bolo	Café com leite e biscoito integral com requeijão	Vitamina de abacate e biscoito cream cracker 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	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com batata-doce e cheiro verde. Salada de cenoura ralada. Mexirica	Macarrão espaguete ao sugo com carne em cubos. Salada de berinjela a coponata (cebola, pimentão e tomate com azeite e orégano). Maçã	Arroz, feijão, frango com chuchu e milho verde. Salada de Rucula. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa, refogado misto de brócolis com cenoura. Salada de alface. Mexirica
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
DESJEJUM Integral: 6:30 ÀS 7:00 Período	Leite com cacau e biscoito integral com requeijão	Café com leite e bolo	Composto lacteo vitaminado de morango e biscoito cream craker com manteiga	FERIADO	
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, cuscuz de frango(cenoura/ervilha,/milho/ tomate e cheiro verde). Salada de Pepino. Laranja	Arroz, Lentilha com calabresa, virado de escarola (branqueada). Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã	Macarrão parafuso com brócolis e molho branco. Carne moída com cenoura ralada e cheiro verde. Salada de Alface. 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

