



Cardápio de Novembro



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito com manteiga	Chá Mate e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Composto de chocolate branco 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, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e batata. Salada de repolho. Maçã	Arroz com polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada Vinagrete. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Mexirica
Lanche da Saída Período Integral	TORTA COLORIDA COM LEGUMES	SALADA DE FRUTAS	BISCOITO e CHÁ MATE	BOLO CASEIRO (maçã)	BISCOITO e CHÁ MATE
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e batata. Salada de repolho. Maçã	Arroz com polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada Vinagrete. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. 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





Cardápio de Novembro



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023										
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA								
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023								
Lanche da entrada	Composto vitaminado de morango e biscoito com manteiga	Chá mate e pão de leite com requeijão	FERIADO	Chá mate e biscoito com requeijão	Café com leite e Pão de leite com manteiga								
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, carne moída com cenoura e abobrinha, Salada de pepino. Melancia	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja		Arroz, feijão, cuscuz mole com frango, milho, cenoura, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca, couve refogada. Salada de almeirão. Mexirica								
Lanche da Saída Período Integral	BOLO DE FUBÁ	TORTA COLORIDA COM LEGUMES		BOLO CASEIRO (chocolate)	SAGU (ABACAXI)								
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, carne moída com cenoura e abobrinha, Salada de pepino. Melancia	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja		Arroz, feijão, cuscuz mole com frango, milho, cenoura, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca, couve refogada. Salada de almeirão. Mexirica								
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA								
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023								
Lanche da entrada	FERIADO	Café com leite e biscoito	Chá mate e pão com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Chá mate e pão de leite com manteiga								
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde		Arroz, feijão, polenta ao sugo recheada com presunto e queijo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora, couve refogada. Salada de Vinagrete. Banana prata	Arroz, Feijão, isca de carne com abobrinha, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Lasanha de frango ao sugo coberta com molho de espinafre Salada cor de rosa (batata com beterraba cozidas) Maçã								
Lanche da Saída Período Integral		CREPIOCA	SALADA DE FRUTAS	CHÁ MATE COM BISCOITO	SALADA DE FRUTAS								
JANTAR NOTURNO		Arroz, feijão, polenta ao sugo recheada com presunto e queijo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora, couve refogada. Salada de Vinagrete. Banana prata	Arroz, Feijão, isca de carne com abobrinha, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Lasanha de frango ao sugo coberta com molho de espinafre Salada cor de rosa (batata com beterraba cozidas) 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 Novembro



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito com manteiga	Chá mate e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Chá Mate e pão de leite com requeijão	Composto vitamínico de morango e pão de leite com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, omelete com cenoura, brócolis e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Melancia	Arroz, feijão, frango com pimentão e cenoura e virado de abobrinha. Salada de repolho. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e jardineira de legumes gratinada (molho branco e queijo) Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta ao sugo e frango desfiado com cenoura e ervilha. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca e cheiro verde. Salada de almeirão. Mexirica
Lanche da Saída Período Integral	BOLO CASEIRO (frutas)	SAGU (maracujá)	CHÁ MATE COM BISCOITO	BANANADA COM CACAU	TORTA COLORIDA COM LEGUMES
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, omelete com cenoura, brócolis e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Melancia	Arroz, feijão, frango com pimentão e cenoura e virado de abobrinha. Salada de repolho. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e jardineira de legumes gratinada (molho branco e queijo) Salada de alface. Banana	Arroz, Polenta ao sugo e frango desfiado com cenoura e ervilha. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca e cheiro verde. Salada de almeirão. Mexirica

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

