



# Cardápio de Outubro



# 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
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito	Leite com cacau 50% e pão com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão 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 com peito de frango com batata doce e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de repolho orgânico com cenoura ralada. Laranja	Arroz, feijão, polenta, frango ao molho de tomate com ervilha. Salada de alface orgânico. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana	Arroz, feijão, fricassê (peito de frango, milho, molho branco e queijo) Salada de alface orgânico. Melancia
Lanche da Saída Período Integral	SALADA DE FRUTAS	CREPIOCA	TORTA DE LEGUMES	SALADA DE FRUTAS	BOLO DE FUBÁ
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão com peito de frango com batata doce e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de repolho orgânico com cenoura ralada. Laranja	Arroz, feijão, polenta, frango ao molho de tomate com ervilha. Salada de alface orgânico. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana	Arroz, feijão, fricassê (peito de frango, milho, molho branco e queijo) Salada de alface orgânico. Melancia
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
Lanche da entrada	Shake de morango (composto vitaminado) com banana e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Achocolatado e bolo	FERIADO	
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Laranja	Arroz, Feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão e acelga). Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Lasanha a bolonhesa com berinjela e queijo Salada de Alface orgânico. Pêssego		
Lanche da Saída Período Integral	CHÁ MATE COM BISCOITO DOCE	SALADA DE FRUTAS	PIPOCA		
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Laranja	Arroz, Feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão e acelga). Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Lasanha a bolonhesa com berinjela e queijo Salada de Alface orgânico. Pêssego		

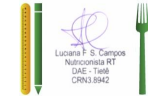
### CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Turmas	Média nutricional semanal										
	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	380	5	97	3





# Cardápio de Outubro



## ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
Lanche da entrada	Leite com cacau 50% e biscoito	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% 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
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Risoto cremoso de frango com cenoura, espinafre, ervilha, tomate e cheiro verde. Ovo cozido. Salada de repolho rosa (com beterraba ralada). Laranja	Arroz, Feijão, carne em cubos com abobora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e espinafre. Salada de Alface. Mexirica	Arroz com brócolos, Polenta com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Maçã	Arroz, lentilha com calabresa e farofa colorida (cebola, cenoura, pimentão, açafrão, cheiro verde). Salada de Vinagrete. Banana
Lanche da Saída Período Integral	CREPIOCA	TORTA DE LEGUMES	SALADA DE FRUTAS	Shake de banana (nanica) com cacau 50% e bolo	ARROZ DOCE CREMOSO
JANTAR NOTURNO	Risoto cremoso de frango com cenoura, espinafre, ervilha, tomate e cheiro verde. Ovo cozido. Salada de repolho rosa (com beterraba ralada). Laranja	Arroz, Feijão, carne em cubos com abobora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e espinafre. Salada de Alface. Mexirica	Arroz com brócolos, Polenta com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Maçã	Arroz, lentilha com calabresa e farofa colorida (cebola, cenoura, pimentão, açafrão, cheiro verde). Salada de Vinagrete. Banana
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Chá Mate 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, omelete colorido com cenoura, tomate e espinafre Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de beterraba orgânica cozida com cheiro verde. Laranja	Arroz, Stroganof de carne (isca) e batata sauté. Salada de Alface orgânico. Melancia	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Abacaxi	Arroz, polenta com carne moída e queijo. Salada mista de vagem com abobrinha orgânica.
Lanche da Saída Período Integral	BOLO DE MAÇÃ	CREPIOCA	CHÁ MATE E BOLO	BANANA	TORTA DE LEGUMES
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, tomate e espinafre Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de beterraba orgânica cozida com cheiro verde. Laranja	Arroz, Stroganof de carne (isca) e batata sauté. Salada de Alface orgânico. Melancia	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Abacaxi	Arroz, feijão, polenta com carne moída e queijo. Salada mista de vagem com abobrinha orgânica.

### CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Turmas	Média nutricional semanal										
	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 Outubro



# ETEC



Luciana F. S. Campos  
Nutricionista RT  
DAE - Tietê  
CRN3.8942



## ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
Lanche da entrada	Leite com cacau 50% e biscoito	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	<b>FERIADO</b>	
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão, virado de escarola com calabresa. Salada de batata com cheiro verde. Laranja	Arroz, polenta a bolonhesa com berinjela orgânica e queijo. Salada de Alface. Melancia		
Lanche da Saída Período Integral	CHÁ MATE e BOLO	DOCE DE ABÓBORA COM COCO	SALADA DE FRUTAS		
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão, virado de escarola com calabresa. Salada de batata com cheiro verde. Laranja	Arroz, polenta a bolonhesa com berinjela orgânica e queijo. Salada de Alface. Melancia		

### CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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

