



Cardápio de Abril



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 | | |
| | 03/04/2023 | | 04/04/2023 | | 05/04/2023 | | 06/04/2023 | | FERIADO | | |
| Lanche da entrada | Chá mate e pão de leite com requeijão | | Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga | | Leite com café e pão de leite com requeijão | | Composto vitaminado de morango e pão de leite com manteiga | | | | |
| ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde | Arroz, feijão, almondegas de frango ao sugo com purê de batata. Salada de pepino. Maçã | | Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja | | Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu. Banana Prata | | Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Mexirica | | | | |
| Lanche da Saída Período Integral | MEXIRICA | | MAÇÃ | | SAGU DE ABACAXI | | BANANA NANICA | | | | |
| JANTAR NOTURNO | Arroz, feijão, almondegas de frango ao sugo com purê de batata. Salada de pepino. Maçã | | Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja | | Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu. Banana Prata | | Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Mexirica | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | | TERÇA-FEIRA | | QUARTA-FEIRA | | QUINTA-FEIRA | | SEXTA-FEIRA | | |
| | 10/04/2023 | | 11/04/2023 | | 12/04/2023 | | 13/04/2023 | | 14/04/2023 | | |
| Lanche da entrada | Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão | | Leite com café e pão de leite com manteiga | | Chá mate e pão de leite com requeijão | | Leite com café e pão de leite de manteiga | | Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão | | |
| ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde | Arroz, feijão, omelete com cenoura, abobrinha e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja | | Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã | | Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora. Couve refogada. Banana nanica | | Macarrão parafuso com frango desfiado e molho de tomate natural. Salada de alface. Mexirica | | Arroz, Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de acelga. Laranja | | |
| Lanche da Saída Período Integral | MAÇÃ | | BANANA NANICA | | MEXIRICA | | MAÇÃ | | PIPOCA | | |
| JANTAR NOTURNO | Arroz, feijão, omelete com cenoura, abobrinha e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja | | Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã | | Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora. Couve refogada. Banana nanica | | Macarrão parafuso com frango desfiado e molho de tomate natural. Salada de alface. Mexirica | | Arroz, Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de acelga. Laranja | | |
| Média nutricional semanal | | | | | | | | | | | |
| Turmas | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Fibras (g) | Vitamina s | | | | 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 Abril



TEC



| ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral | | | | | | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023 | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|-----------------------------------|---|--|--|--|--|
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | | TERÇA-FEIRA | | QUARTA-FEIRA | | QUINTA-FEIRA | | SEXTA-FEIRA | | |
| | 17/04/2023 | | 18/04/2023 | | 19/04/2023 | | 20/04/2023 | | 21/04/2023 | | |
| Lanche da entrada | Chá mate e pão de leite com requeijão | | Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga | | Leite com café e pão de leite com requeijão | | Leite com cacau 50% e pão francês com manteiga | | FERIADO | | |
| ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde | Arroz, Polenta com mini almondegas ao sugo. Salada de repolho com cenoura. Mexirica | | Arroz, feijão, carne cubos com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã | | Arroz, feijão, frango com chuchu e cenoura. Salada de alface. Laranja | | Macarrão parafuso com presunto, ervilha, cheiro verde e molho branco. Salada rucula. Maçã | | | | |
| Lanche da Saída Período Integral | LARANJA | | MEXIRICA | | MAÇÃ | | CANJICA | | | | |
| JANTAR NOTURNO | Arroz, Polenta com mini almondegas ao sugo. Salada de repolho com cenoura. Mexirica | | Arroz, feijão, carne cubos com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã | | Arroz, feijão, frango com chuchu e cenoura. Salada de alface. Laranja | | Macarrão parafuso com presunto, ervilha, cheiro verde e molho branco. Salada rucula. Maçã | | | | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | | TERÇA-FEIRA | | QUARTA-FEIRA | | QUINTA-FEIRA | | SEXTA-FEIRA | | |
| | 24/04/2023 | | 25/04/2023 | | 26/04/2023 | | 27/04/2023 | | 28/04/2023 | | |
| Lanche da entrada | Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão | | Leite com café e pão francês com manteiga | | Chá mate e pão de leite com requeijão | | Composto vitaminado de chocolate branco 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 | Arroz, feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja | | Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã | | Arroz, Feijão, frango assado e mandioca sauté com cheiro verde. Salada de almeirão. Banana Prata | | Arroz, feijão, carne cubos batata e cenoura. Salada de alface. Mexirica | | Macarrão parafuso com carne moída, tomate e espinafre. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã | | |
| Lanche da Saída Período Integral | MAÇÃ | | MEXIRICA | | MAÇÃ | | BANANA NANICA | | ARROZ DOCE | | |
| JANTAR NOTURNO | Arroz, feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja | | Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã | | Arroz, Feijão, frango assado e mandioca sauté com cheiro verde. Salada de almeirão. Banana Prata | | Arroz, feijão, carne cubos batata e cenoura. Salada de alface. Mexirica | | Macarrão parafuso com carne moída, tomate e espinafre. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã | | |

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 | Ca | Fe | Mg | Zn | | | | |
| Fundamental / Médio | 740 | 120 | 25 | 18 | 10 | 230 | 60 | 360 | 5 | 97 | 3 | | | | | | | | |

