



Cardápio de Novembro



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022
Lanche da Manhã 10h Período Integral	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga	Chá com leite e pão com requeijão	Leite com achocolatado e requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, almondegas ao molho de cenoura. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino. Melancia	Arroz, Polenta com frango cremoso com vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com berinjela, tomate e pimentão. Salada de alface. Melância	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã
Lanche da Saída 15:30h Período Integral	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO 18:00h às 19:00h	Arroz, Feijão, almondegas ao molho de cenoura. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Polenta com frango cremoso com vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com berinjela, tomate e pimentão. Salada de alface. Melância	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022
Lanche da entrada	Suco de acerola e pão com manteiga	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina de mamão e pão com manteiga	Suco de abacaxi e Manteiga	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada de couve. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Laranja	Arroz, feijão, virado de escarola com carne suína. Salada de alface. Melancia
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada de couve. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Laranja	Arroz, feijão, virado de escarola com carne suína. Salada de alface. Melancia

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 2022

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/12/2022	20/12/2022	21/12/2022	22/12/2022	23/12/2022
Lanche da entrada	Suco de abacaxi e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e bolo	RECESSO ESCOLAR - BOAS FÉRIAS!		
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Risoto de legumes com mini almondegas. Salada Mista. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada Mista. Laranja			
Lanche da Saída Período Integral	SALADA DE FRUTA	SALADA DE FRUTA			
JANTAR NOTURNO	Risoto de legumes com mini almondegas. Salada Mista. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada Mista. Laranja			

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

