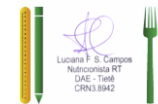




# Cardápio de Setembro



# TEC



## ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

| 2ª SEMANA  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|--|--|--|---|---|---|
|  | 05/09/2022   | 06/09/2022   | 07/09/2022  | 08/09/2022  | 09/09/2022  |
| Lanche da Manhã 10h<br>Período Integral                  | Leite com achocolatado e biscoito com requeijão  | Suco de maracujá e pão de leite com manteiga                                     | FERIADO   | Vitamina de banana e pão de leite com manteiga                                  | Leite com achocolatado e biscoito com requeijão   |
| ALMOÇO 12h às 13h<br>Período Integral e Parcial da tarde | Arroz, feijão, frango cremoso com cenoura e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Maçã | Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja |   | Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Mexirica  | Arroz, Feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã                 |
| Lanche da Saída 15:30h<br>Período Integral               | MEXIRICA   | BANANA   |   | BANANA  | MEXIRICA  |
| JANTAR NOTURNO 18:00h às 19:00h                          | Arroz, feijão, frango cremoso com cenoura e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Maçã | Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja |   | Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Mexirica  | Arroz, Feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã                 |
| 3ª SEMANA  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|  | 12/09/2022   | 13/09/2022   | 14/09/2022  | 15/09/2022  | 16/09/2022  |
| Lanche da entrada  | Leite com achocolatado e biscoito com manteiga   | Suco de maracujá e bolo  | Leite com achocolatado e Pó de leite com requeijão                              | Suco de abacaxi e bolo  | Composto lácteo vitaminado e pão de leite com manteiga                                    |
| ALMOÇO 12h às 13h<br>Período Integral e Parcial da tarde | Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de Repolho. Mexirica                      | Arroz, feijão, frango com berinjela e pimentão.. Salada de cenoura ralada. Maçã  | Arroz, feijão isca de carne com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Mexirica | Arroz, feijão, carne suína com acelga e cheiro verde. Salada de beterraba. Maçã | Arroz, Polenta com frango cremoso desfiado com vagem e cenoura. Salada de alface. Laranja |
| Lanche da Saída Período Integral                         | MAÇÃ   | LARANJA  | MEXIRICA  | MAÇÃ  | BANANA  |
| JANTAR NOTURNO   | Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de Repolho. Mexirica                      | Arroz, feijão, frango com berinjela e pimentão.. Salada de cenoura ralada. Maçã  | Arroz, feijão isca de carne com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Mexirica | Arroz, feijão, carne suína com acelga e cheiro verde. Salada de beterraba. Maçã | Arroz, Polenta com frango cremoso desfiado com vagem e cenoura. Salada de alface. 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 |
| Fundamental / Médio | 740            | 120              | 25            | 18           | 10         | 230       | 60     | 360 | 5             | 97 | 3  |





# Cardápio de Setembro



# TEC



| ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral            |  |   | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
| 4ª SEMANA  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|  | 19/09/2022   | 20/09/2022  | 21/09/2022   | 22/09/2022  | 23/09/2022  |
| Lanche da entrada  | Suco de abacaxi e pão de leite com queijo  | Achocolatado e pão de leite com manteiga  | Suco de manga e pão de leite com requeijão   | Leite com mamão e bolo  | Suco de maracujá e pão de leite com requeijão   |
| ALMOÇO 12h às 13h<br>Período Integral e Parcial da tarde | Arroz, Feijão, almondegas assadas e purê de batata. Salada de acelga. Maçã               | Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja          | Arroz, Lentilha com paio e torta paulista (carne moída e purê de batata). Salada de alface. Banana prata | Arroz, Feijão, Polenta recheada com frango desfiado e muçarela. Salada de chuchu com cheiro verde. Mexirica | Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e cheiro verde. Salada de alface. Laranja |
| Lanche da Saída Período Integral                         | MEXIRICA   | BANANA  | MEXIRICA   | BANANA  | MAÇÃ  |
| JANTAR NOTURNO   | Arroz, Feijão, almondegas assadas e purê de batata. Salada de acelga. Maçã               | Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja          | Arroz, Lentilha com paio e torta paulista (carne moída e purê de batata). Salada de alface. Banana prata | Arroz, Feijão, Polenta recheada com frango desfiado e muçarela. Salada de chuchu com cheiro verde. Mexirica | Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e cheiro verde. Salada de alface. Laranja |
| 5ª SEMANA  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|  | 26/09/2022   | 27/09/2022  | 28/09/2022   | 29/09/2022  | 30/09/2022  |
| Lanche da entrada  | Composto lácteo vitaminado e biscoito  | Suco de manga e pão de leite com requeijão  | Leite com banana e bolo  | Suco de goiaba e pão de leite com requeijão   | Achocolatado e pão de leite com manteiga  |
| ALMOÇO 12h às 13h<br>Período Integral e Parcial da tarde | Arroz, feijão, carne moída com chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja | Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melxirica | Arroz, feijão, isca cremosa com cenora, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Maçã                    | Arroz, feijão, frango com batata doce, molho branco e cheiro verde. Salada de rucula. Mexirica              | Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de alface. Laranja                |
| Lanche da Saída Período Integral                         | MAÇÃ   | BANANA  | MEXIRICA   | BANANA  | MAÇÃ  |
| JANTAR NOTURNO   | Arroz, feijão, carne moída com chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja | Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melxirica | Arroz, feijão, isca cremosa com cenora, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Banana nanica           | Arroz, feijão, frango com batata doce, molho branco e cheiro verde. Salada de rucula                        | Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de alface. 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  |

