



Cardápio de Maio



ETEC



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 01/05/2023	TERÇA-FEIRA 02/05/2023	QUARTA-FEIRA 03/05/2023	QUINTA-FEIRA 04/05/2023	SEXTA-FEIRA 05/05/2023
Lanche da entrada	FERIADO	Café com leite e biscoito integral com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e bolo
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde		Macarrão parafuso com carne moída e vagem em rodelinhas. Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Mexirica	Arroz, lentilha, frango com cenoura, escarola e cheiro verde. Salada de alface. Banana
Lanche da Saída Período Integral		MEXIRICA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO		Macarrão parafuso com carne moída e vagem em rodelinhas. Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Mexirica	Arroz, lentilha, frango com mandioquinha, escarola e cheiro verde. Salada de alface. Banana
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 08/05/2023	TERÇA-FEIRA 09/05/2023	QUARTA-FEIRA 10/05/2023	QUINTA-FEIRA 11/05/2023	SEXTA-FEIRA 12/05/2023
Lanche da entrada	Leite com cacau 50% e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Composto vitamínico de chocolate branco e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e couve refogada. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta com carne de panela. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, frango acebolado com pimentão e virado de repolho. Salada de rúcula. Mexirica
Lanche da Saída Período Integral	BOLO	MAÇÃ	BANANA	MEXIRICA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e couve refogada. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta com carne de panela. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, frango acebolado com pimentão e virado de repolho. Salada de rúcula. 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 Maio



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023								
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/05/2023	TERÇA-FEIRA 16/05/2023	QUARTA-FEIRA 17/05/2023	QUINTA-FEIRA 18/05/2023	SEXTA-FEIRA 19/05/2023						
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Café com leite e bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Vitamina de abacate e biscoito integral com requeijão						
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha ralada e tomate. Salada de Beterraba cozida com vagem. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Mexirica	Arroz, feijão, carne suína com cenoura, pimentão e cheiro verde. Salada de acelga. Banana	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã						
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	MEXIRICA	BISCOITO MAISENA E CHÁ MATE	MEXIRICA	BANANA						
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha ralada e tomate. Salada de Beterraba cozida com vagem. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Mexirica	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Banana	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã						
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 21/05/2023	TERÇA-FEIRA 22/05/2023	QUARTA-FEIRA 23/05/2023	QUINTA-FEIRA 24/05/2023	SEXTA-FEIRA 25/05/2023						
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito maisena com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com cacau 50% e biscoito integral com manteiga	Café com leite e pão de leite com manteiga						
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Mexirica	Macarrão espaguete alho e óleo e almondegas. Salada de alface. Laranja	Arroz, Strogonof de frango com milho. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Polenta ca bolonhesa com manjerição. Salada de alface. Mexirica						
Lanche da Saída Período Integral	BISCOITO MAISENA E CHÁ MATE	BANANA	MAÇÃ	MEXIRICA	BISCOITO MAISENA E CHÁ MATE						
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Mexirica	Macarrão espaguete alho e óleo e almondegas. Salada de alface. Laranja	Arroz, Strogonof de frango com milho. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Polenta ca bolonhesa com manjerição. Salada de alface. 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 Maio



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
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
Lanche da entrada	Leite co cacau 50% e biscoito cream cracker com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Achocolatado e Bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite co cacau 50% e pão de leite com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Macarrão parafuso com espinafre, ricota e tomate. Salada de vagem com cenoura. Maçã	Arroz, lentilha, isca de carne com pimentão, berinjela e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, Polenta com calabresa ao molho de tomate e queijo ralado. Salada de Alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Laranja	Arroz, feijão, carne suína com batata doce, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Banana prata
Lanche da Saída Período Integral	MEXIRICA	MAÇÃ	BISCOITO MAISENA E CHÁ MATE	BANANA	BISCOITO MAISENA E CHÁ MATE
JANTAR NOTURNO	Sopa de Feijão com macarrão argolinha, batata e cheiro verde	Caldo verde (batata/couve e paio)	Sopa de cará com carne desfiada, cenoura, chuchu e cheiro verde	Creme de Abóbora com queijo ralado e torradas	CANJA (servir com crutons)

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

