



# 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
	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
Lanche da Manhã 10h Período Integral	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com manteiga	<b>FERIADO</b>	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga	Chá com leite e pão com 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. 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
Lanche da Saída 15:30h Período Integral	BANANA	MAÇÃ		BANANA	MAÇÃ
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
<b>2ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>		<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
Lanche da entrada	Suco de acerola e pão com manteiga	Leite com achocolatado e requeijão	Vitamina de mamão e pão com manteiga	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de abacaxi e Manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e batata. Salada de pepino. Maçã	Arroz com 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
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e batata. Salada de pepino. Maçã	Arroz com 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

### 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

### ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





# 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
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
Lanche da entrada	<b>FERIADO</b>		Suco de manga e pão de leite com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e pão de leite com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde			Arroz, Feijão, frango com batata doce e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta com frango cremoso com vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de alface. Laranja
Lanche da Saída Período Integral			BANANA	LARANJA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO			Arroz, Feijão, frango com batata doce e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta com frango cremoso com vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de alface. Laranja
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
Lanche da entrada	Leite com achocolatado e pão com manteiga	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana e pão com manteiga	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	Achocolatado e pão de leite com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz com Polenta a bolonhesa. Salada de alface. Melancia	Arroz, Feijão, isca de carne com batata Salada de chuchu. Banana	Arroz, Polenta, frango cremoso com ervilha. Salada de alface. Laranja
Lanche da Saída Período Integral	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz com Polenta a bolonhesa. Salada de alface. Melancia	Arroz, Feijão, isca de carne com batata Salada de chuchu. Banana	Arroz, Polenta, frango cremoso com ervilha. Salada de alface. Laranja

### 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

### ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





# Cardápio de Novembro



# ETEC



## ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
Lanche da entrada	Suco de abacaxi e pão de leite com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de manga e pão de leite com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e pão de leite com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, omelete colorido. Salada de chuchu. Melancia	Arroz, Polenta, frango cremoso com vagem. Salada de acelga. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, frango com abobrinha. Salada de beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca. Salada de alface. Maçã
Lanche da Saída Período Integral	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MAÇA	BANANA
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, omelete colorido. Salada de chuchu. Melancia	Arroz, Polenta, frango cremoso com vagem. Salada de acelga. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, frango com abobrinha. Salada de beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca. Salada de alface. Maçã

### Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas					Minerais (mg)		
						A (µg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3		

### ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

