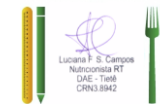




Cardápio de Outubro



ETEC



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tietê
CRN3 8842

ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
Lanche da Manhã 10h Período Integral	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão com manteiga	Chá mate com limão e pão com requeijão	Vitamina de banana e pão com manteiga	Chá mate com leite e pão com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, almondegas e virado de acelga. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, polenta, carne de panela com espinafre. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com couve. Salada de chuchu. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
Lanche da Saída 15:30h Período Integral	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO 18:00h às 19:00h	Arroz, feijão, almondegas e virado de acelga. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, polenta, carne de panela com espinafre. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com couve. Salada de chuchu. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
Lanche da entrada	RECESSO - CALENDÁRIO ESCOLAR				
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde					
Lanche da Saída Período Integral					
JANTAR NOTURNO					

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 Outubro



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
	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
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 com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, lentilha, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, Polenta com mini-almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Risoto cremoso de frango com cenoura, ervilha, tomate, ovos e cheiro verde. Salada de alface. Maçã
Lanche da Saída Período Integral	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, omelete com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, lentilha, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, Polenta com mini-almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Risoto cremoso de frango com cenoura, ervilha, tomate, ovos e cheiro verde. Salada de alface. Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
Lanche da entrada	Mate com leite e pão com requeijão	Achocolatado e pão de leite com manteiga	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	Achocolatado e pão de leite com 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 chuchu e espinafre. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, carne desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de rucula. Maçã	Arroz, feijão, polenta com carne moída e queijo. Salada de alface. Laranja
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com chuchu e espinafre. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, carne desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de rucula. Maçã	Arroz, feijão, polenta com carne moída e queijo. 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

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

