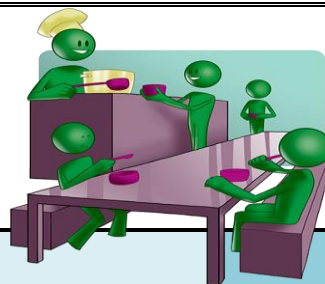




Cardápio



Fevereiro



ENSINO MÉDIO - PLÍNIO E ETEC

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
LANCHE DA ENTRADA	Leite achocolatado e biscoito integral	Composto lácteo vitaminado e biscoito integral	Leite achocolatado e Pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado e biscoito integral	Leite achocolatado e banana
ALMOÇO	Arroz, Polenta ao sugo com almondegas. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Macarrão parafuso com frango, vagem, tomate e queijo ralado. Salada de alface. Goiaba	Arroz, feijão, peixe com cenoura, chuchu, tomate e cheiro verde. Salada de alface americana. Banana	Arroz, Feijão e cuscus de frango (cenoura, tomate, vagem, cheiro verde e ovo cozido). Salada de acelga. Goiaba
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
LANCHE DA ENTRADA	Chá Mate + Maçã	Leite achocolatado e biscoito integral	Chá Mate e Pão de leite com requeijão	Leite achocolatado e biscoito integral	Chá Mate + Banana
ALMOÇO	Arroz, Feijão, frango em tiras com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Goiaba	Feijão preto com suína, calabresa e paio e farofa colorida. Salada de Vinagrete. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa com queijo. Salada de acelga. Banana	Arroz, Feijão, carne com brócolis e couve-flor. Salada de Alface americana. Laranja	Macarrão parafuso com peito de frango desfiado, abobrinha, tomate e queijo ralado. Salada de batata. Maçã

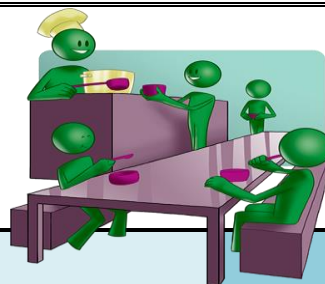
Média nutricional semanal

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



Fevereiro



ENSINO MÉDIO - PLÍNIO E ETEC

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
LANCHE DA ENTRADA	Chá mate e pão de leite com creme vegetal	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Chá mate e biscoito maisena com requeijão	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Chá mate e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz, Feijão, virado de repolho e ovo cozido. Salada de chuchu com cheiro verde. Goiaba	Arroz, feijão, frango com batata doce com molho branco e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, lentilha, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Feijão, arroz, carne desfiada com acelga e cheiro verde. Salada de beterraba cozida. Laranja	Macarrão a bolonhesa. Salada mista de legumes (batata, cenoura, chuchu). Maçã
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
LANCHE DA ENTRADA	Chá mate e biscoito integral com creme vegetal	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Chá mate e bolo	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Vitamina de abacate
ALMOÇO	Arroz, Polenta recheada com presunto e queijo, ao sugo com mangericão. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Feijão, cação com chuchu, batata, tomate e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Goiaba	Arroz, feijão preto, carne suína e farofa colorida. Salada de Couve. Banana	Macarrão ao molho rosê com frango desfiado e vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz e Strogonoff de carne com cogumelo. Salada de batata. Maçã

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

