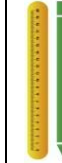




Retorno as aulas



ETEC e PLÍNIO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|--------------|--|---|--|--|---|
| | 27/09/2021 | 28/09/2021 | 29/09/2021 | 30/09/2021 | 01/10/2021 |
| LANCHE MANHÃ | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito salgado | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral |
| ALMOÇO | Macarrão à carbonara com espinafre, abobrinha, cenoura e tomate e cheiro verde. Salada de Alface americana. Banana | Arroz, feijão, cação com chuchu, batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja | Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Melancia | Arroz, Feijão, carne moída com chuchu e brócolis. Salada de beterraba cozida. Banana | Arroz, feijão, fricassê com milho e batata palha. Salada de Repolho com cheiro verde. Laranja |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | 04/10/2021 | 05/10/2021 | 06/10/2021 | 07/10/2021 | 08/10/2021 |
| LANCHE MANHÃ | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral |
| ALMOÇO | Macarrão com brócolis, cenoura e tomate. Salada de batata com ovos e cheiro verde. Laranja | Arroz, feijão, frango com batata e cenoura. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana | Arroz, feijão, purê de mandioquinha, carne moída com brócolis. Salada de repolho. Maçã | Arroz, Feijão preto, pernil com mandioca. Salada de vinagrete. Laranja | Macarrão com frango, brócolis e molho branco. Salada de beterraba com vagem. Melancia |

Média nutricional semanal

| Turmas | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidios (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 |



Retorno as aulas



ETEC e PLINIO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|--------------|---|--|---|---|---|
| | 11/10/2021 | 12/10/2021 | 13/10/2021 | 14/10/2021 | 15/10/2021 |
| LANCHE MANHÃ | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado/integral | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado |
| ALMOÇO | Arroz de forno com cenoura ralada, ervilha, tomate, cheiro verde e ovo cozido. Salada de pepino. Melancia | Arroz, feijão, purê de abóbora com carne moída e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Laranja | Arroz, feijão, ovo mexido com tomate e queijo ralado. Salada de Repolho colorido. Laranja | Arroz, polenta a bolonhesa com vagem recheada com queijo. Salada de alface. Banana | Arroz, feijão preto com pernil e calabresa. Farofa colorida. Salada de vinagrete. Laranja |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | 18/10/2021 | 19/10/2021 | 20/10/2021 | 21/10/2021 | 22/10/2021 |
| LANCHE MANHÃ | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral | Composto lácteo vitaminado sabor café e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de cenoura ralada. Laranja | Macarrão com carne desfiada e brócolis. Salada de pepino com cheiro verde. Maçã | Arroz, feijão, cação com batata, chuchu e espinafre. Salada de Alface. Banana | Macarrão argolinha com frango desfiado e molho branco e queijo ralado. Salada de Beterraba ralada. Melancia | Arroz, Strogonoff de carne e batata sautê. Salada de Rucula. Maçã |

Média nutricional semanal

| Turmas | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidios (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 |



Retorno as aulas



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tietê
CRN3.8942



ETEC e PLÍNIO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| | 25/10/2021 | 26/10/2021 | 27/10/2021 | 28/10/2021 | 29/10/2021 |
| LANCHE MANHÃ | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito salgado/integral | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral | Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito doce | Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito integral |
| ALMOÇO | Arroz, Feijão, Virado de legumes. Salada de beterraba cozida. Maçã | Arroz, feijão, pernil desfiado com batata e cenoura. Salada de repolho com cheiro verde. Laranja | Macarrão a bolonhesa. Salada de Alface. Banana | Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de couve flor. Melância | Arroz, feijão, carne desfiada com brócolis. Salada de chuchu com cheiro verde. 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 |