



# Cardápio de Fevereiro



# ETEC



## ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/02/2023	07/02/2023	08/02/2023	09/02/2023	10/02/2023
Lanche da entrada	Leite com café e pão de leite com manteiga	Chá mate com bolo	Leite com café e pão integral com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Leite com café e pão francês com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, escondidinho de batata recheado com carne moída (pré). Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão preto com paio e calabresa. Salada de Vinagrete com repolho. Goiaba	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de alface. Maçã	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Banana	Arroz, Polenta <u>em ponto de corte</u> com presunto e queijo ralados ao sugo. Salada de alface. Mexirica
Lanche da Saída Período Integral	Banana	Laranja	Goiaba	Maçã	Banana
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, escondidinho de batata recheado com carne moída (pré). Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão preto com paio e calabresa. Salada de Vinagrete com repolho. Goiaba	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de alface. Maçã	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Banana prata	Arroz, Polenta <u>em ponto de corte</u> com presunto e queijo ralados ao sugo. Salada de alface. Mexirica

### 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





# Cardápio de Fevereiro



# ETEC



## ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/02/2023	14/02/2023	15/02/2023	16/02/2023	17/02/2023
Lanche da entrada	Leite com café e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e bolo	Leite com café e pão francês com manteiga	Chá mate com leite e pão integral com requeijão	Leite com café e pão de leite com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne com batata e cheiro verde. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, Polenta a pizzaiolo* (molho de tomate/queijo e orégano) Ponto de corte. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de rucula Goiaba	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Maçã
Lanche da Saída Período Integral	Laranja	Maçã	Banana	Maçã	Laranja
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne com batata e cheiro verde. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, Polenta a pizzaiolo* (molho de tomate/queijo e orégano) Ponto de corte. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de rucula Goiaba	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/02/2023	21/02/2023	22/02/2023	23/02/2023	24/02/2023
Lanche da entrada	<b>CARNAVAL</b>			Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito maisena com requeijão	Leite com cacau 50% e bolo
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde				Macarrão espaguete a bolonhesa com queijo ralado. Salada de repolho. Laranja	Arroz e Fricassê (purê/ frango desfiado/milho e molho branco) Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã
Lanche da Saída Período Integral				Maçã	Laranja
JANTAR NOTURNO				Macarrão espaguete a bolonhesa com queijo ralado. Salada de repolho. Laranja	Arroz e Fricassê (purê/ frango desfiado/milho e molho branco) Salada de chuchu com cheiro verde. 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





# Cardápio de Fevereiro



# 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
	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
Lanche da entrada	Leite com cacau 50% e biscoito de maisena	Leite com café e pão de leite com manteiga	Leite com banana e cacau e pão integral com requeijão	Leite com café e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e pão francês com requeijão
<b>ALMOÇO 12h às 13h</b> Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, omelete com queijo e tomate. Salada batata com cenoura. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e paio e Virado de repolho com cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com molho de tomate natural. Salada de alface. Mexirica	Macarrão parafuso com mini almondegas ao sugo. Salada de Rucula. Goiaba	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de mista (alface e rucula) Laranja
Lanche da Saída Período Integral	Maçã	Laranja	Banana	Laranja	Goiaba
<b>JANTAR NOTURNO</b>	Arroz, Feijão, omelete com queijo e tomate. Salada batata com cenoura. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e paio e Virado de repolho com cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com molho de tomate natural. Salada de alface. Mexirica	Macarrão parafuso com mini almondegas ao sugo. Salada de Rucula. Goiaba	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de mista (alface e rucula) 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

