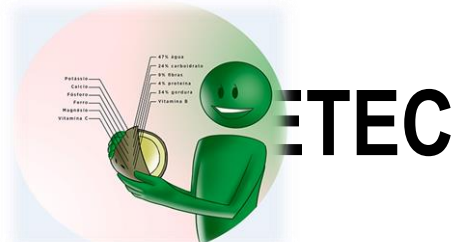




Cardápio de Julho



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/07/2022	26/07/2022	27/07/2022	28/07/2022	29/07/2022
Lanche da entrada	Achocolatado e pão com manteiga	Chá mate e bolo	Leite com banana e pão com requeijão	Chá Mate e bolo	Achocolatado e pão com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, almogegas assadas e creme de cenoura. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, pernil com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada mista (cenoura cozida e abobrinha com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, pernil com batata doce e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, Feijão, isca de carne com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	LARANJA	ARROZ DOCE	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, almogegas assadas e creme de cenoura. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, pernil com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada mista (cenoura cozida e abobrinha com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, pernil com batata doce e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, Feijão, isca de carne com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. 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 de Agosto



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022
Lanche da entrada	Chá mate com leite* e pão com requeijão	Achocolatado e pão com manteiga	Chá mate e pão com requeijão	Suco e pão com requeijão	Chá mate e bolo
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Macarrão parafuso com frango, molho branco e queijo ralado. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de vinagrete. Laranja	Arroz, polenta ao sugo com manjericaõ recheada com queijo. Salada de ovo cozido com ervilha e cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, cuscuz de frango com legumes* Salada de acelga. Melância	Arroz, Feijão, carne moída com batata e cenoura. Salada de alface. Banana
Lanche da Saida Período Integral	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA
JANTAR NOTURNO	Macarrão parafuso com frango, molho branco e queijo ralado. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de vinagrete. Laranja	Arroz, polenta ao sugo com manjericaõ recheada com queijo. Salada de ovo cozido com ervilha e cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, cuscuz de frango com legumes* Salada de acelga. Melância	Arroz, Feijão, carne moída com batata e cenoura. Salada de alface. Banana
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022
Lanche da entrada	Achocolatado e pão com manteiga	Chá mate com leite e pão com requeijão	Achocolatado com bolo	Chá mate com leite e pão com requeijão	Composto de chocolate branco e banana
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de repolho. Melância	Arroz, feijão, frango com quiabo, batata e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão carne moída com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e cheiro verde. Salada de berinjela*. Laranja	Macarrão com frango desfiado e brócolis e tomate.. Salada de alface. Maçã
Lanche da Saida Período Integral	MAÇÃ	LARANJA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de repolho. Melância	Arroz, feijão, frango com quiabo, batata e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão carne moída com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e cheiro verde. Salada de berinjela*. Laranja	Macarrão com frango desfiado e brócolis e tomate.. Salada de alface. Maçã

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 Agosto



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/07/2022	16/07/2022	17/07/2022	18/07/2022	19/07/2022
Lanche da entrada	Mate com leite e pão com requeijão	Suco de melancia e bolo	Mate com leite e pão com requeijão	Vitamina de banana	Mate com leite e pão com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, lentilha, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso com abobrinha, tomate e mini-almondegas. Salada de alface. Melancia	Arroz, Polenta com frango ao molho de tomate nat. com cenoura. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com cará, cenoura e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Laranja
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	CANJICA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, lentilha, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso com abobrinha, tomate e mini-almondegas. Salada de alface. Melancia	Arroz, Polenta com frango ao molho de tomate nat. com cenoura. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com cará, cenoura e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Laranja
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/07/2022	23/07/2022	24/07/2022	25/07/2022	26/07/2022
Lanche da entrada	Chá mate com leite e pão com manteiga	Achocolatado e pão com requeijão	Chá mate com leite e bolo	Achocolatado e pão com requeijão	Chá com leite e pão com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, carne moída com chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melancia	Arroz, feijão, frango com quiabo cremoso* e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Macarrão parafuso com almondega, vagem e cheiro verde. Salada de alface. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e paio. Farofa colorida. Salada de couve. Banana
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melancia	Arroz, feijão, frango com quiabo cremoso* e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Macarrão parafuso com almondega, vagem e cheiro verde. Salada de alface. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e paio. Farofa colorida. Salada de couve. Banana

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 de Agosto



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
	29/08/2022	30/08/2022	31/08/2022	01/09/2022	02/09/2022
Lanche da entrada	Suco de Melancia e pão com manteiga	Achocolatado e pão com requeijão	Suco de Abacaxi e bolo	Vitamina de abacate	Composto vitaminado de morango e banana
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Polenta ao sugo recheada com presunto e queijo. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, frango com mix de batata e molho branco. Salada de beterraba ralada. Melancia	Macarrão parafuso a primavera (carne moída, abobrinha, cenoura, ervilha e cheiro verde) Salada de alface. Abacaxi
Lanche da Saída Período Integral	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Polenta ao sugo recheada com presunto e queijo. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, frango com mix de batata e molho branco. Salada de beterraba ralada. Melancia	Macarrão parafuso a primavera (carne moída, abobrinha, cenoura, ervilha e cheiro verde) Salada de alface. Abacaxi

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

