



CARDÁPIO



MARÇO



ENSINO MÉDIO - PLÍNIO E ETEC

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
LANCHE DA MANHÃ			Leite achocolatado e biscoito integral com creme vegetal	Leite achocolatado e Pão francês com requeijão	Leite achocolatado e biscoito com creme vegetal
ALMOÇO			Macarrão parafus colorido com legumes e almondegas. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cheiro verde verde. Salada de rúcula. Laranja	Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Vinagrete. Goiaba
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
LANCHE DA ENTRADA	Chá Mate + biscoito maisena com creme vegetal	Leite achocolatado e pão integral com requeijão	Chá Mate e pão de leite com creme vegetal	Leite achocolatado e bolo	Chá Mate + Pão francês com queijo
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, Feijão Preto, carne suína com couve flor. Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Goiaba	Arroz, Polentaa bolonhesa. Salada de chuchu. Banana	Arroz, feijão, frango com brócolis. Salada de alface. Maçã	Macarrão parafuso com carne desfiada e espinafre. Salada de acelga. 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





CARDÁPIO



MARÇO



ENSINO MÉDIO - PLÍNIO E ETEC

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
LANCHE DA ENTRADA	Chá Mate + biscoito maisena com creme vegetal	Leite achocolatado e pão integral com requeijão	Chá Mate e pão de leite com creme vegetal	Leite achocolatado e bolo	Chá Mate + pão de leite com queijo
ALMOÇO	Arroz, Feijão, almondegas ao sugo com purê de batata. Salada de cenoura ralada. Goiaba	Arroz, feijão, frango com batata doce com molho branco e queijo muçarela. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, escondidinho de abóbora com carne moída coberto com queijo ralado. Salada de Alface americana. Laranja	Feijão, arroz, carne desfiada com abobrinha e cheiro verde. Salada de rúcula. Banana prata	Macarrão a bolonhesa com manjerição e queijo ralado. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022
LANCHE DA ENTRADA	Leite achocolatado e pão integral com requeijão	Chá Mate + biscoito maisena com creme vegetal	Leite achocolatado e bolo	Chá Mate + pão de leite com queijo	Leite achocolatado e pão integral com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Polenta a bolonhesa com queijo ralado. Vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão, cação com batata, cenoura, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Goiaba	Arroz, feijão preto, carne suína e farofa colorida. Salada de couve. Banana nanica	Macarrão ao molho rosê com frango desfiado e vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz e Strogonoff de carne com cogumelo. Salada de batata com cheiro verde. Maçã

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)				
						A	C	Ca	Fe	Ma	Zn	

