



Cardápio de Novembro



PROJETOS



CASA DE MARIA e EDUCANDÁRIO ROSA MÍSTICA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Café com leite e biscoito com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Composto de chocolate branco e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba . Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e batata. Salada de pepino. Maçã	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Couve refogada. Vinagrete. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. 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 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2





Cardápio de Novembro



PROJETOS



CASA DE MARIA e EDUCANDÁRIO ROSA MÍSTICA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Composto vitaminado de morango e biscoito com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	FERIADO	Café com leite e biscoito com requeijão	Café com leite e Bolo
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, Feijão, carne moída com cenoura e abobrinha, Salada de pepino. Melancia	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja		Arroz, feijão, cuscuz mole com frango, milho, cenoura, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca, couve refogada. Salada de almeirão. Mexirica
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	FERIADO	Café com leite e biscoito	Café com leite e pão com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h		Arroz, feijão, polenta ao sugo recheada com presunto e queijo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora, couve refogada. Salada de Vinagrete. Banana prata	Arroz, Feijão, isca de carne com abobrinha, tomate e cheiro verde. Salada de couve-flor com cheiro verde. Mexirica	Arroz, Lasanha de frango ao sugo coberta com molho de espinafre Salada cor de rosa (batata com beterraba cozidas) 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 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2





Cardápio de Novembro



PROJETOS



CASA DE MARIA e EDUCANDÁRIO ROSA MÍSTICA

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Café com leite e biscoito com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão e pão de leite com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado de morango e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, feijão, omelete com cenoura, brócolis e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Melancia	Arroz, feijão, frango com pimentão e cenoura e virado de abobrinha. Salada de repolho colorido. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e jardineira de legumes gratinada (molho branco e queijo) Salada de alface. Banana	Arroz, Polenta ao sugo e frango desfiado com cenoura e ervilha. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca e cheiro verde. 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 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2

