



# Cardápio de Março



# ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/03/2023	TERÇA-FEIRA 07/03/2023	QUARTA-FEIRA 08/03/2023	QUINTA-FEIRA 09/03/2023	SEXTA-FEIRA 10/03/2023
Lanche da entrada	Leite com café e pão integral com manteiga	Chá mate e pão integral com requeijão	<b>FERIADO</b>	Leite com café e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga
<b>ALMOÇO 12h às 13h</b> Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, cuscus de frango com legumes ( <b>ponte de corte</b> ) Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Mexirica		Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Mexirica	Arroz, Polenta em ponto de corte a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	LARANJA		BOLO	BANANA NANICA
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, cuscus de frango com legumes ( <b>ponte de corte</b> ) Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Mexirica		Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Mexirica	Arroz, Polenta em ponto de corte a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/03/2023	TERÇA-FEIRA 14/03/2023	QUARTA-FEIRA 15/03/2023	QUINTA-FEIRA 16/03/2023	SEXTA-FEIRA 17/03/2023
Lanche da entrada	Leite com café e pão integral com manteiga	Leite com café e pão integral com requeijão	Composto vitaminado de morango e Bolo	Chá mate e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga
<b>ALMOÇO 12h às 13h</b> Período Integral e Parcial da tarde	Arroz com espinafre, Polenta <b>em ponto de corte</b> mini almondegas ao sugo e escarola refogada. Salada de Repolho. Maçã	Arroz, Feijão, carne moída com mandiquinha. Salada de pepino. Laranja	Arroz e LAZANHA a bolonhesa com berinjela picadinha, presunto e queijo. Salada de alface. Mexirica	Feijão, arroz, virado de carne suína com couve. Salada de vinagrete. Banana	Macarrão espaguete ao alho/azeite e queijo ralado e frango de panela com pimentão e cenoura. Salada de acelga. Laranja
Lanche da Saída Período Integral	SAGU DE ABACAXI	MAÇÃ	PIPOCA	MAÇÃ	BANANA NANICA
JANTAR NOTURNO	Arroz com espinafre, Polenta <b>em ponto de corte</b> mini almondegas ao sugo e escarola refogada. Salada de Repolho. Maçã	Arroz, Feijão, carne moída com mandiquinha. Salada de pepino. Laranja	Arroz e LAZANHA a bolonhesa com berinjela picadinha, presunto e queijo. Salada de alface. Mexirica	Feijão, arroz, virado de carne suína com couve. Salada de vinagrete. Banana Prata	Macarrão espaguete ao alho/azeite e queijo ralado e frango de panela com pimentão e cenoura. Salada de acelga. 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

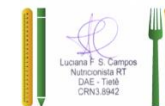




# Cardápio de Março



# ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
Lanche da entrada	Leite com café e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga	Chá mate e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga	Leite com café e pão integral com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, omelete com escarola, milho e tomate. Salada batata com beterraba e cheiro verde. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de repolho. Mexirica	Macarrão parafuso colorido com legumes e mini almondegas (sem molho). Salada de Alfaca. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com molho de tomate e manjeriço. Salada de rucula. Laranja	Arroz, feijão, carne defogada com mandioca e cheiro verde. Salada mista de folhas. Mexirica
Lanche da Saída Período Integral	MEXIRICA	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, omelete com escarola, milho e tomate. Salada batata com beterraba e cheiro verde. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de repolho. Mexirica	Macarrão parafuso colorido com legumes e mini almondegas (sem molho). Salada de Alfaca. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com molho de tomate e manjeriço. Salada de rucula. Laranja	Arroz, feijão, carne defogada com mandioca e cheiro verde. Salada mista de folhas. Mexirica
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
Lanche da entrada	Leite com café e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga	Chá mate e pão integral com requeijão	Composto vitaminado de chocolate branco epão integral com manteiga	Chá mate gelado com limão e pão integral com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de Acelga com tomate em cubos. Laranja	Arroz, feijão, carne com abobrinha sauté. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã	Macarrão parafuso com frango, vagem e molho branco. Salada beterraba cozida com cheiro verde. Mexirica	Arroz, Feijão Preto, virado de carne suína desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de almeirão. Banana
Lanche da Saída Período Integral	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	CANJICA	MAÇÃ
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de Acelga com tomate em cubos. Laranja	Arroz, feijão, carne com abobrinha sauté. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã	Macarrão parafuso com frango, vagem e molho branco. Salada beterraba cozida com cheiro verde. Mexirica	Arroz, Feijão Preto, virado de carne suína desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de almeirão. 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

