



Cardápio de Abril



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/04/2023	04/04/2023	05/04/2023	06/04/2023	
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Chá mate e biscoito integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Leite com café e bolo	Composto vitaminado de morango e biscoito maisena	FERIADO
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, feijão, almondegas de frango ao sugo com purê de batata. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu. Banana Prata	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Mexirica	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/04/2023	11/04/2023	12/04/2023	13/04/2023	14/04/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Leite com cacau 50% e biscoito maisena com requeijão	Leite com café e biscoito integral com manteiga	Chá mate e pão de leite com requeijão	Leite com café e bolo	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, feijão, omelete com cenoura, abobrinha e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora. Couve refogada. Banana nanica	Macarrão parafuso com frango desfiado e molho de tomate natural. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta a bolonhesa coberta com queijo. 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 Abril



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/04/2023	18/04/2023	19/04/2023	20/04/2023	21/04/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Chá mate e biscoito integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Leite com café e bolo	Leite com cacau 50% e pão francês com manteiga	FERIADO
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Arroz, Polenta com mini almondegas ao sugo. Salada de repolho com cenoura. Mexirica	Arroz, feijão, carne cubos com batata e cheiro verde Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão, frango com chuchu e cenoura. Salada de alface. Laranja	Macarrão parafuso com presunto, ervilha, cheiro verde e molho branco. Salada rucula. Maçã	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/04/2023	25/04/2023	26/04/2023	27/04/2023	28/04/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Leite com cacau 50% e bolo	Leite com café e pão francês com manteiga	Chá mate e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito maisena com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango assado e mandioca sauté com cheiro verde. Salada de almeirão. Banana prata	Arroz, feijão, carne cubos batata e cenoura. Salada de alface. Mexirica	Macarrão parafuso com carne moída, tomate e espinafre. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). 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