



Cardápio de Novembro



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com manteiga		Vitamina de banana e pão de leite com manteiga	Chá com leite e pão com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, Feijão, almondegas ao molho de cenoura. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja		Arroz, Polenta com frango cremoso com cenoura e vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, isca de carne com berinjela, tomate e pimentão. Salada de alface. Melância
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Suco de acerola e pão com manteiga	Leite com achocolatado e requeijão	Vitamina de mamão e pão com manteiga	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de abacaxi e 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. Salada de couve. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. 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 de Novembro



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	FERIADO		Suco de manga e pão de leite com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h			Arroz, Feijão, frango com batata doce e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de cenoura ralada. Banana prata	Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de alface. Laranja
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Leite com achocolatado e pão com manteiga	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana e pão com manteiga	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	Achocolatado e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz com Polenta a bolonhesa. Salada de alface. Melancia	Arroz, Feijão, isca de carne com batata Salada de chuchu. Banana	Arroz, Polenta, frango cremoso com ervilha. Salada de alface. 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 de Novembro



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Suco de abacaxi e pão de leite com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de manga e pão de leite com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, feijão, omelete colorido. Salada de chuchu. Melancia	Arroz, Polenta, frango o com vagem. Salada de acelga. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão, frango com abobrinha. Salada de beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca. Salada de alface. 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

