



Cardápio de Novembro



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022
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	Leite com achocolatado e 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. Melancia	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. Melancia	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Suco de acerola e pão com manteiga	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina de mamão e pão com manteiga	Suco de abacaxi e Manteiga	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	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	Arroz, feijão, virado de escarola com carne suína. Salada de alface. Melancia

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 Dezembro



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

3ª SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

19/12/2022

20/12/2022

21/12/2022

22/12/2022

23/12/2022

LANCHE DA ENTRADA
somente alunos do sítio
6:30h

Suco de abacaxi e pão de
leite com manteiga

Leite com achocolatado e
pão de leite com manteiga

CONSELHO DE
CLASSE

CONSELHO DE
CLASSE

CONSELHO DE
CLASSE
**RECESSO
ESCOLAR**

REFEIÇÃO COMPLETA
MANHÃ-TARDE-NOITE
9:15h - 15h - 18:30h

Risoto de legumes com
mini almondegas. Salada
Mista. Maçã

Arroz, Polenta a bolonhesa.
Salada Mista. 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

