



Cardápio de Maio



PLÍNIO



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tietê
CRN3.8942



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	FERIADO	Café com leite e biscoito integral com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e bolo
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE		Macarrão parafuso com carne moída e vagem em rodelinhas. Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Mexirica	Arroz, lentilha, frango com cenoura, escarola e cheiro verde. Salada de alface. Banana
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	Leite com cacau 50% e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Composto vitaminado de chocolate branco e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Arroz, Feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e couve refogada. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta com carne de panela. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, frango acebolado com pimentão e virado de repolho. Salada de rúcula. Mexirica

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 Maio



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	Café com leite e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Café com leite e bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Vitamina de abacate e biscoito integral com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha ralada e tomate. Salada de Beterraba cozida com vagem. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Mexirica	Arroz, feijão, carne suína com cenoura, pimentão e cheiro verde. Salada de acelga. Banana	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	Café com leite e biscoito maisena com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com requeijão	Leite com cacau 50% e biscoito integral com manteiga	Café com leite e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Arroz, Feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Mexirica	Macarrão espaguete alho e óleo e almondegas. Salada de alface. Laranja	Arroz, Strogonof de frango com milho. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Polenta com bolonhesa com manjerição. Salada de alface. Mexirica

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 Maio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	Leite co cacau 50% e biscoito cream cracker com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Achocolatado e Bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite co cacau 50% e pão de leite com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Macarrão parafuso com espinafre, ricota e tomate. Salada de vagem com cenoura. Maçã	Arroz, lentilha, isca de carne com pimentão, berinjela e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, Polenta com calabresa ao molho de tomate e queijo ralado. Salada de Alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de Vinagrete.Laranja	Arroz, feijão, carne suína com batata doce, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Banana prata

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

