



Cardápio de Março



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Leite com café e pão integral com manteiga	Chá mate e pão integral com requeijão	FERIADO	Leite com café e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes (ponte de corte) 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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	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
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz com espinafre, Polenta em ponto de corte mini almondegas ao sugo e escarola refogada. Salada de Repolho. Maçã	Arroz, Feijão, carne moída com chuchu e cheiro verde. 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

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 Março



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/02/2023	21/02/2023	22/02/2023	23/02/2023	24/02/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	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
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	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 mini almondegas (sem molho) Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com molho de tomate e manjerição. Salada de rucula. Laranja	Arroz, feijão, carne defumada 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 somente alunos do sítio 6:30h	Leite com café e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga	Chá mate e pão integral com requeijão	Composto vitamínico de chocolate branco e pão integral com manteiga	Leite com café e pão integral com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	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)	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