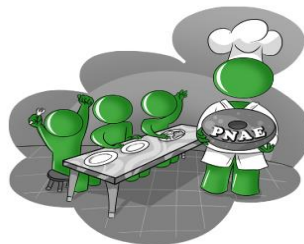




Cardápio de Setembro



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Leite com achocolatado e biscoito com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com manteiga	FERIADO	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e biscoito com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, feijão, frango cremoso com cenoura e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja		Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Mexirica	Arroz, Feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Leite com achocolatado e biscoito com manteiga	Suco de maracujá e bolo	Leite com achocolatado e Pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi e bolo	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de Repolho. Mexirica	Arroz, feijão, frango com berinjela e pimentão.. Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão isca de carne com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne suína com acelga e cheiro verde. Salada de beterraba. Maçã	Arroz, Polenta com frango cremoso desfiado com vagem e cenoura. 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 Setembro



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo	Achocolatado e pão de leite com manteiga	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Leite com mamão e bolo	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE 9:15h - 15h - 18:30h	Arroz, Feijão, almondegas assadas e purê de batata. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Lentilha com paio e torta paulista (carne moída e purê de batata). Salada de alface. Banana nanica	Arroz, Feijão, Polenta recheada com frango desfiado e muçarela. Salada de chuchu com cheiro verde. Mexirica	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e cheiro verde. Salada de alface. Laranja
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio 6:30h	Composto lácteo vitaminado e biscoito	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Leite com banana e bolo	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 chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melxirica	Arroz, feijão, isca cremosa com cenoura, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata doce, molho branco e cheiro verde. Salada de rucula. Mexirica	Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. 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

