



Cardápio de Junho



P.LÍNIO



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------------------------------|--|---|--|---|--|
| | 06/06/2022 | 07/06/2022 | 08/06/2022 | 09/06/2022 | 10/06/2022 |
| LANCHE DA ENTRADA | Leite com achocolatado e biscoito integral | Chá Mate e pão de leite com manteiga | Vitamina de mamão e bolo | Chá mate e pão de leite com requeijão | Suco de goiaba e bolo |
| REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE | Macarrão parafuso com cenoura, abobrinha e tomate, cheiro verde e queijo ralado. Salada de acelga. Laranja | Arroz, feijão, carne com cenoura e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã | Arroz, feijão, frango com abobrinha brasileira e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja | Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Banana | Arroz, feijão, cação com batata, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Maçã |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | 13/06/2022 | 14/06/2022 | 15/06/2022 | 16/06/2022 | 17/06/2022 |
| LANCHE DA ENTRADA | Chá mate e biscoito integral com requeijão | Leite com achocolatado e biscoito de maisena | Composto Vitaminado de chocolate branco e pão de leite com manteiga | Feriado// Ponto Facultativo | |
| 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. Laranja | Macarrão parafuso ao molho de tomate natural com carne moída. 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 |





Cardápio de Junho



Plínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2022

| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------------------------------|---|--|--|---|--|
| | 20/06/2022 | 21/06/2022 | 22/06/2022 | 23/06/2022 | 24/06/2022 |
| LANCHE DA ENTRADA | Leite com achocolatado e biscoito integral | Chá Mate e pão de leite com manteiga | Vitamina de mamão e bolo | Chá mate e pão de leite com requeijão | Suco de goiaba e bolo |
| REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE | Macarrão parafuso com cenoura, abobrinha e tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja | Arroz, feijão, carne com cenoura e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã | Arroz, feijão, frango com abobrinha brasileira e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja | Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã | Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de alface. Banana |
| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | 27/06/2022 | 28/06/2022 | 29/06/2022 | 30/06/2022 | 01/07/2022 |
| LANCHE DA ENTRADA | Chá mate e biscoito integral com requeijão | Leite com achocolatado e biscoito de maisena | Composto Vitaminado de chocolate branco e pão de leite com manteiga | Suco de maracujá e pão de leite com requeijão | Vitamina de banana e Biscoito integral |
| REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE | Arroz, Feijão, Polenta recheada com frango desfiado e queijo. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã | CARDÁPIO JUNINO Cachorro quente e Suco Arroz doce | Macarrão parafuso ao sugo natural com frango e tomate. Salada de cenoura com cheiro verde. Maçã | Arroz, lentilha com calabresa e carne suína, farofa. Salada de alface. Banana | Arroz, feijão, frango com chuchu. Salada de batata cor de rosa (com beterraba cozida e cheiro verde) Laranja |

Média nutricional semanal

| Turmas | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidios (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 Julho



ínio



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2022

| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|
| | 04/07/2022 | 05/07/2022 | 06/07/2022 | 07/07/2022 | 08/07/2022 |
| LANCHE DA ENTRADA | Chá mate e biscoito integral | Chocolate quente e biscoito de maisena | Vitamina de mamão | Chá mate e pão de leite com requeijão | Chocolate quente e bolo |
| REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE | Macarrão parafuso com cenoura, abobrinha e tomate e cheiro verde . Salada de acelga. Maçã | Arroz, feijão, carne com cenoura e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja | Arroz, feijão, frango com abobrinha brasileira e cheiro verde. Salada de Alface. Maçã | Macarrão parafuso a bolonhesa. Salkada de pepino. Banana | Arroz, feijão, cação com batata, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Maçã |

Média nutricional semanal

| Turmas | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidios (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 |

