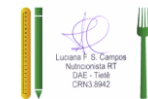




# Cardápio de JULHO



## ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/07/2023	18/07/2023	19/07/2023	20/07/2023	21/07/2023
Lanche da entrada	<b>Recesso Escolar</b>				
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde					
Lanche da Saída Período Integral					
JANTAR NOTURNO					
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/07/2023	25/07/2023	26/07/2023	27/07/2023	28/07/2023
Lanche da entrada	Café com leite e biscoito doce com requeijão	Leite com cacau e canela e pão francês com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com cacau e pão francês com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Polenta bolonhesa. Salada de acelga. Maçã	Arroz, lentilha com carne suína e calabresa. Farofa colorida. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão/couve flor e cheiro verde) Salada de alface. Banana	Arroz, Feijão, carne desfiada com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, Polenta recheada com presunto e queijo ao sugo. Salada de alface Laranja
Lanche da Saída Período Integral	CANJICA	Biscoito doce e café com leite	BOLO e CHÁ MATE	Biscoito doce e café com leite	TORTA salgada com carne moída
JANTAR NOTURNO	Arroz, Polenta bolonhesa. Salada de acelga. Maçã	Arroz, lentilha com carne suína e calabresa. Farofa colorida. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão/couve flor e cheiro verde) Salada de alface. Banana	Arroz, Feijão, carne desfiada com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, Polenta recheada com presunto e queijo ao sugo. 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

