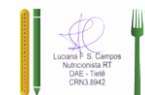




Cardápio de Junho



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 05/06/2023	TERÇA-FEIRA 06/06/2023	QUARTA-FEIRA 07/06/2023	QUINTA-FEIRA 08/06/2023	SEXTA-FEIRA 09/06/2023
Lanche da entrada	Leite com cacau e canela e biscoito integral com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	café com leite e pão de leite com manteiga	FERIADO	
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	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	Arroz, Polenta a bolonhesa com queijo ralado. Salada de batata com vagem. Maçã		
Lanche da Saída Período Integral	BOLO e SUCO (caju)	BISCOITO MARIA e CHÁ MATE	BANANA		
JANTAR NOTURNO	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	Arroz, Polenta a bolonhesa com queijo ralado. Salada de acelga. Maçã		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 12/06/2023	TERÇA-FEIRA 13/06/2023	QUARTA-FEIRA 14/06/2023	QUINTA-FEIRA 15/06/2023	SEXTA-FEIRA 16/06/2023
Lanche da entrada	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito doce	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de ovo com vagem. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface. Banana	Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cenoura Salada de Vinagrete. Laranja	Arroz e Polenta com mini almondegas e ervilha ao molho rosê. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã
Lanche da Saída Período Integral	BISCOITO MARIA e CHÁ MATE	BOLO e SUCO (caju)	BISCOITO CREAM CRACKER e CHÁ MATE	BANANA	BISCOITO MARIA e CHÁ MATE
JANTAR NOTURNO	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de ovo com vagem. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface. Banana	Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cenoura Salada de Vinagrete. Laranja	Arroz e Polenta com mini almondegas e ervilha ao molho rosê. Salada de chuchu com cheiro verde. 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



ETEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023								
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 19/06/2023	TERÇA-FEIRA 20/06/2023	QUARTA-FEIRA 21/06/2023	QUINTA-FEIRA 22/06/2023	SEXTA-FEIRA 23/06/2023						
Lanche da entrada	Leite com cacau 50% e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite enriquecido com banana e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e canela e pão de leite com requeijão						
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Letilha, omelete de forno colorido com cenoura, tomate e espinafre. Salada de Repolho. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com batata, e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Lasanha* de frango com molho branco e queijo Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, lentilha com carne suína e purê de mandioquinha. Salada de pepino. Banana	SOPA DE FEIJÃO com macarrão argolinha e cheiro verde. Maçã						
Lanche da Saída Período Integral	BOLO e CAFÉ PRETO	BISCOITO MARIA e CHÁ MATE	PIPOCA e CAFÉ PRETO	BISCOITO MARIA e CHÁ MATE	ARROZ DOCE						
JANTAR NOTURNO	Arroz, Letilha, omelete de forno colorido com cenoura, tomate e espinafre. Salada de Repolho. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com batata, e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Lasanha* de frango com molho branco e queijo Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, lentilha com carne suína e purê de mandioquinha. Salada de pepino. Banana	SOPA DE FEIJÃO com macarrão argolinha e cheiro verde. Maçã						
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 26/06/2023	TERÇA-FEIRA 27/06/2023	QUARTA-FEIRA 28/06/2023	QUINTA-FEIRA 29/06/2023	SEXTA-FEIRA 30/06/2023						
Lanche da entrada	Composto vitaminado de morango e com biscoito doce com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Vitamina de banana e biscoito doce	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com mamão e pão de leite com requeijão						
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Risoto (espinafre, cenoura, abobrinha e tomate) e almondegas assadas. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com batata e chuchu. Salada de cenoura ralada. Laranja	CANJA e MAÇÃ	Arroz, feijão, virado de repolho com carne suína e pimentão. Salada de beterraba cozida. Banana	Arroz, Polenta a bolonhesa com vagem em rodelinhas. Salada de repolho colorido. Laranja						
Lanche da Saída Período Integral	BISCOITO MARIA e CHÁ MATE	BISCOITO CREAM CRACKER E CHÁ MATE	BOLO e CAFÉ PRETO	BISCOITO CREAM CRACKER E CHÁ MATE	BISCOITO MARIA e CHÁ MATE						
JANTAR NOTURNO	Risoto (espinafre, cenoura, abobrinha e tomate) e almondegas assadas. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com batata e chuchu. Salada de cenoura ralada. Laranja	CANJA e MAÇÃ	Arroz, feijão, virado de repolho com carne suína e pimentão. Salada de beterraba cozida. Banana	Arroz, Polenta a bolonhesa com vagem em rodelinhas. Salada de repolho colorido. Laranja						
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

