



Cardápio de Junho



PLÍNIO



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 2023

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	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	
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	Arroz, Polenta a bolonhesa com queijo ralado. Salada de acelga. Maçã		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	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	Leite com banana e bolo	Café com leite e pão francês com manteiga
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	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)	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





Cardápio de Junho



PLÍNIO



ENSINO MÉDIO ESTADUAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	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
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	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
REFEIÇÃO COMPLETA MANHÃ-TARDE-NOITE	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	CACHORRO QUENTE e ARROZ DOCE	Arroz, feijão, virado de repolho com carne suína e pimentão. Salada de beterraba cozida. Banana	CANJA e MAÇÃ

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

