



Cardápio de Junho



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETE 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	Composto vitaminado de chocolate e biscoito cracker	Suco acerola e pão de leite com manteiga	Chocolate quente e bolo	Suco de goiaba e biscoito integral	Vitamina de banana nanica
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha italiana, tomate e queijo ralado. Salada de Beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja	Arroz, feijão, cação com batata e cheiro verde. Farofa colorida. Salada de Vinagrete. Banana	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha italiana, tomate e queijo ralado. Salada de Beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Laranja	Arroz, feijão, cação com batata e cheiro verde. Farofa colorida. Salada de Vinagrete. Banana	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). 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	Chocolate quente e biscoito de maisena	Vitamina de mamão		
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	Macarrão parafuso ao molho de tomate natural com carne moída. Salada de Alface. Maçã		
Lanche da Saída Período Integral	LARANJA	BANANA	LARANJA		
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	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



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE TIETÊ 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										
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Macarrão parafuso com cenoura, abobrinha e tomate, cheiro verde e queijo ralado. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne com cenoura e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, Feijão, frango com abóbora 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										
Lanche da Saída Período Integral	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	LARANJA										
JANTAR NOTURNO	Macarrão parafuso com cenoura, abobrinha e tomate, cheiro verde e queijo ralado. 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. Banana	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, cação com batata, chuchu e cheiro verde. 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										
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, Feijão, Polenta recheada com frango desfiado e queijo. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, carne com batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Macarrão parafuso ao molho de tomate natural com carne moída. Salada de Alface. 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										
Lanche da Saída Período Integral	LARANJA	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ	BANANA										
JANTAR NOTURNO	Arroz, Feijão, Polenta recheada com frango desfiado e queijo. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, carne com batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Macarrão parafuso ao molho de tomate natural com carne moída. Salada de Alface. 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) Mexirica										
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 Julho



TEC



ENSINO MÉDIO - 2 PERÍODOS: Parcial e Integral

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
ALMOÇO 12h às 13h Período Integral e Parcial da tarde	Arroz, feijão, peito de frango com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada de pepino. Banana	Arroz, feijão, frango com mandioca e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã
Lanche da Saída Período Integral	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR NOTURNO	Arroz, feijão, peito de frango com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de alface. Laranja	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada de pepino. Banana	Arroz, feijão, frango com mandioca e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã

Média nutricional semanal

Turmas	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Fibras	Vitaminas	Minerais (mg)
--------	---------	--------------	-----------	----------	--------	-----------	---------------

