

CARDÁPIO DE LANCHES - JUNHO

Segunda 04	Terça 05	Quarta 06	Quinta 07	Sexta 08
Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã
Bolacha salgada integral c/ Requeijão Suco	Pão Caseiro de Leite c/ Cream Cheese Suco	Pão de Coco c/ Patê de Queijos Suco	Rosquinha de Nata Iogurte Líquido	Bolo Caseiro de Limão Suco
Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde
Esfiha de Queijo Branco Suco	Pão Caseiro de Beterraba c/ Requeijão Suco	Pão Sirio c/ Queijo Suco	Pão de Queijo Suco	Pão Egg Peito de Peru Suco
Segunda 11	Terça 12	Quarta 13	Quinta 14	Sexta 15
Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã
Torrada Integral c/ Geleia Natural de Frutas Suco	Pão Caseiro de Mandioquinha c/ Peito de Peru Suco	Pão Caseiro de Abacate c/ Requeijão Suco	Pão de Milho c/ Queijo Suco	Pão Sovado c/ Cream Cheese Suco
Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde
Pão de Batata c/ Requeijão Suco	Pão de Coco c/ Queijo Branco Suco	Pão de Forma integral c/ Cream Cheese Suco	Bolo Caseiro de Maçã c/ Açúcar Mascavo Suco	Biscoito de Polvilho Leite c/ Cacau em pó
Segunda 18	Terça 19	Quarta 20	Quinta 21	Sexta 22
Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã
Magic Toast Integral c/ Manteiga Suco	Pão Caseiro de Salsa c/ Cream Cheese Suco	Pão de leite c/ Requeijão Suco	Bolo caseiro de Banana c/Açúcar Mascavo Suco	Pão de Coco c/ Queijo Suco

				Lanche tarde
Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	
Esfiha de Carne Suco	Pão de Forma c/ Patê de Ervas Finas Suco	Sequilinhos Leite Fermentado	Bisnaga de Parmesão c/ Requeijão Suco	Lanche da Copa(Pão Verde e Amarelo c/ Peito de Peru) Suco
Segunda 25	Terça 26	Quarta 27	Quinta 28	Sexta 29
Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã	Lanche manhã
Rosquinha de Milho Verde Leite c/ Cacau em pó	Pão de Milho c/Queijo Suco	Pão Egg c/ Peito de Peru Suco	Pão caseiro de Cenoura c/ Cream Cheese Suco	Pão de Coco c/ Manteiga Suco
Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde	Lanche tarde
Esfiha de Queijo Suco	Pão de leite c/ Requeijão Suco	Pão de Forma integral c/ Queijo Branco Suco	Pão Sovado c/ Cream Cheese Suco	Lanche Junino (bolo Casei- Caseiro de Milho e bisnaguinha c/manteiga) Suco



CARDÁPIO DE JUNHO - ALMOÇO



Cila Omine
Nutricionista
Nutricionista
CRN3 5440



Sexta 01

Caracolino ao sugo
 Filé de Frango
 Couve-flor no vapor
 Salada
 Fruta e Suco

Segunda 04

Arroz e Feijão
 Carne moída
 Purê de Mandioquinha
 Salada
 Gelatina e Suco

Terça 05

Arroz e Feijão
 Ovo estrelado
 Abobrinha refogada
 Salada
 Fruta e Suco

Quarta 06

Espaguete ao sugo
 Iscas de Frango
 Beterraba no vapor
 Salada
 Creme de Morango e Suco

Quinta 07

Arroz e Feijão Preto
 Carne assada c/ molho
 Farofa Nutritiva (c/ aveia)
 Salada
 Fruta e Suco

Sexta 08

Arroz e Feijão
 Fricassê de Frango
 Repolho refogado
 Salada
 Fruta e Suco

Segunda 11

Arroz e Feijão
 Filé de Sobrecoxa
 Brócolis no vapor
 Salada
 Gelatina e Suco

Terça 12

Arroz e Feijão
 Iscas de Carne
 Batata Rústica
 Salada
 Fruta e Suco

Quarta 13

Arroz e Feijão Preto
 Kibe assado
 Chuchu no vapor
 Salada e Suco
 Brigadeiro de Milho Verde

Quinta 14

Parafuso ao sugo
 Cubinhos de Frango grelhado
 Cenoura ondulada
 Salada
 Fruta e Suco

Sexta 15

Arroz e Feijão
 Filé de Peixe assado
 Purê de Batata
 Salada
 Fruta e Suco

Segunda 18	Terça 19	Quarta 20	Quinta 21	Sexta 22
<p>Arroz e Feijão</p> <p>Hambúrguer de Carne assado</p> <p>Jardineira de Legumes</p> <p>Salada</p> <p>Gelatina e Suco</p>	<p>Arroz e Feijão</p> <p>Frango Xadrez</p> <p>Milho no vapor</p> <p>Salada</p> <p>Fruta e Suco</p>	<p>Gravatinha ao sugo</p> <p>Bife grelhado</p> <p>Acelga refogada c/ Cenoura</p> <p>Salada</p> <p>Fruta e Suco</p>	<p>Arroz</p> <p>Strogonoff de Frango</p> <p>Batata palha</p> <p>Salada</p> <p>Fruta e Suco</p>	<p><i>Almoço Especial da Copa!</i></p> <p>Arroz e Feijão Preto </p> <p>Picadinho de Carne</p> <p>Ervilhas c/ Milho no vapor</p> <p>Salada e Suco</p> <p>Sobremesa " <i>Vai Brasil!</i> "</p>
Segunda 25	Terça 26	Quarta 27	Quinta 28	Sexta 29
<p>Arroz e Feijão</p> <p>Frango assado</p> <p>Polenta cremosa</p> <p>Salada</p> <p>Gelatina e Suco</p>	<p>Arroz e Feijão</p> <p>Carne moída com Batata</p> <p>Espinafre refogado</p> <p>Salada</p> <p>Fruta e Suco</p>	<p>Arroz e Feijão</p> <p>Filé de Frango</p> <p>Creme de Milho</p> <p>Salada</p> <p>Paçoca cremosa e Suco</p>	<p>Arroz e Feijão Preto</p> <p>Filé Mignon suíno</p> <p>Abóbora assada c/ Alecrim</p> <p>Salada</p> <p>Fruta e Suco</p>	<p>Espaguete ao sugo</p> <p>Almôndegas de Carne assadas</p> <p>Brócolis no vapor</p> <p>Salada</p> <p>Fruta e Suco</p>

CARDÁPIO DE JUNHO - JANTAR



Cila Omine
Nutricionista
Nutricionista
CRN3 5440



Sexta 01

Sopa de Feijão com
 Cará e Legumes

Segunda 04

Terça 05

Quarta 06

Quinta 07

Sexta 08

Sopa de Legumes
 com Macarrãozinho e
 Frango

Sopa Creme de Ervilhas
 com Batata e Carne

Sopa de Feijão com
 Mandioquinha e Legumes

Canja
 (Arroz, Batata,
 Frango e Cenoura)

Sopa Creme de Abóbora
 com Batata e Músculo

Segunda 11

Terça 12

Quarta 13

Quinta 14

Sexta 15

Sopa Creme de Palmito
 com Batata e Carne

Sopa Creme de Couve-flor
 Inhamo, Cenoura e Frango

Canja
 (Arroz, Batata,
 Frango e Cenoura)

Sopa de Feijão com
 Mandioca e Legumes

Sopinha de Aveia com
 Mandioquinha, Cenoura
 e Carne

Segunda 18

Terça 19

Quarta 20

Quinta 21

Sexta 22

Sopa de Grão de Bico com
 Inhamo, Acelga e Frango

Sopa Creme de Batata doce
 com Couve e Carne

Sopa de Feijão com
 Batata e Legumes

Sopa Creme de Mandioquinha
 com Músculo

Canja
 (Arroz, Batata,
 Frango e Cenoura)

Segunda 25	Terça 26	Quarta 27	Quinta 28	Sexta 29
Sopa de Feijão Branco com Vagem, Inhame e Cenoura	Canja (Arroz, Batata, Frango e Cenoura)	Caldo Verde (Batata, Brócolis, Couve manteiga e Carne)	Sopa de Feijão com Cará e Legumes	Sopa Creme de Cebola com Batata e Frango

CARDÁPIO DE JUNHO - PAPINHA



Cila Omine
Nutricionista
Nutricionista
CRN3 5440



Sexta 01

Mandioquinha
 Cenoura
 Escarola
 Frango
 Caldo de Ervilha

Segunda 04

Macarrão
 Chuchu
 Couve-flor
 Carne
 Caldo de Feijão

Terça 05

Cará
 Beterraba
 Chicória
 Frango
 Caldo de Lentilha

Quarta 06

Batata doce
 Abobrinha
 Couve manteiga
 Carne
 Caldo de Feijão Branco

Quinta 07

Arroz
 Cenoura
 Repolho
 Frango
 Caldo de Ervilha

Sexta 08

Mandioca
 Abóbora
 Agrião
 Gema de ovo
 Caldo de Feijão

Segunda 11

Macarrão
 Abobrinha
 Brócolis
 Frango
 Caldo de Feijão

Terça 12

Batata
 Chuchu
 Espinafre
 Carne
 Caldo de Grão de Bico

Quarta 13

Inhame
 Cenoura
 Acelga
 Gema de Ovo
 Caldo de Feijão

Quinta 14

Mandioquinha
 Beterraba
 Almeirão
 Frango
 Caldo de Lentilha

Sexta 15

Cará
 Abóbora
 Rúcula
 Carne
 Caldo de Feijão

Segunda 18

Macarrão
 Chuchu
 Couve-flor
 Carne
 Caldo de Ervilha

Terça 19

Batata doce
 Abobrinha
 Escarola
 Gema de ovo
 Caldo de Feijão Branco

Quarta 20

Arroz
 Abóbora
 Couve manteiga
 Frango
 Caldo de Feijão

Quinta 21

Mandioca
 Cenoura
 Repolho
 Carne
 Caldo de Lentilha

Sexta 22

Inhame
 Beterraba
 Agrião
 Frango
 Caldo de Feijão

Segunda 25	Terça 26	Quarta 27	Quinta 28	Sexta 29
Macarrão	Batata	Mandioquinha	Cará	Batata doce
Abobrinha	Cenoura	Beterraba	Abóbora	Chuchu
Brócolis	Espinafre	Acelga	Rúcula	Escarola
Frango	Carne	Frango	Carne	Gema de Ovo
Caldo de Feijão	Caldo de Ervilha	Caldo de Grão de Bico	Caldo de Feijão	Caldo de Lentilha