

CARDÁPIO JUNHO 2018

Semana 1					
	Segunda-Feira 04/06/18	Terça-Feira 05/06/18	Quarta-Feira 06/06/18	Quinta-Feira 07/06/18	Sexta-Feira 08/06/18
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito de maisena + Leite com achocolato	Pão francês com requeijão + Leite Fermentado	Cookies integrals + iogurte	Bisnaguinha com presunto e queijo + Suco de Fruta	Cream cracker com manteiga + Leite com achocolatado
ALMOÇO					
	Segunda-Feira 04/06/18	Terça-Feira 05/06/18	Quarta-Feira 06/06/18	Quinta-Feira 07/06/18	Sexta-Feira 08/06/18
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Parmegiana light de frango	Carne assada	Lasanha de frango	Peixe ensopado	Coxinha de frango assada
Guarnição	Macarrão ao alho e azeite	Farofa colorida	Legumes refogado	Suflê de brócolis com queijo	Purê de batata
Opção de Prato	Carne moída	Frango cozido	Carne desfiada	Frango em cubinhos	Ovos mexidos
Salada	Alface, tomate e ervilha	Alface e salada de maionese	Repolho roxo e tomate	Alface, tomate milho	Alface, tomate e beterraba
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 2					
	Segunda-Feira 11/06/18	Terça-Feira 12/06/18	Quarta-Feira 13/06/18	Quinta-Feira 14/06/18	Sexta-Feira 15/06/18
LANCHE DA MANHÃ	Pão de forma com requeijão + Suco de Fruta	Rosquinha de chocolate + logurte	Pão de cará com manteiga + Leite com achocolatado	Mini pão de queijo + Suco de Fruta	Bolo simples + logurte
ALMOÇO	Segunda-Feira 11/06/18	Terça-Feira 12/06/18	Quarta-Feira 13/06/18	Quinta-Feira 14/06/18	Sexta-Feira 15/06/18
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Panqueca de carne com queijo	Tirinhas de frango	Strogonoff de carne	Frango acebolado	Peixe ensopado
Guarnição	Legumes refogado	Macarrão ao molho sugo	Batata palha	Creme de milho	Farofa de couve
Opção de Prato	Omelete de forno	Espetinho de carne	Frango cozido	Carne moída	Fricassê de frango
Salada	Couve e tomate	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e pepino
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Semana 3					
	Segunda-Feira 18/06/18	Terça-Feira 19/06/18	Quarta-Feira 20/06/18	Quinta-Feira 21/06/18	Sexta-Feira 22/06/18
LANCHE DA MANHÃ	Salada de frutas + iogurte	Mini broa com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito amanteigado + Leite Fermentado	Pão de leite com queijo branco + Suco de Fruta	Bisnaguinha com requeijão + Leite com achocolatado
ALMOÇO	Segunda-Feira 18/06/18	Terça-Feira 19/06/18	Quarta-Feira 20/06/18	Quinta-Feira 21/06/18	Sexta-Feira 22/06/18
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Iscas de peixe assado	Bife acebolado	Coxinha de frango assada	Carne assada	Frango grelhado
Guarnição	Purê de mandioca	Batata "frita" (assada)	Farofa de banana	Refogado de batata com vagem	Macarrão ao creme com brócolis
Opção de Prato	Frango em cubinhos	Ovos mexidos	Carne moída	Linguiça de frango	Carne desfiada
Salada	Alface e salada de grão de bico	Alface, tomate e vagem	Alface, tomate e palmito	Mix de folhas e tomate	Alface, rúcula e milho
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 4					
	Segunda-Feira 25/06/18	Terça-Feira 26/06/18	Quarta-Feira 27/06/18	Quinta-Feira 28/06/18	Sexta-Feira 29/06/18
LANCHE DA MANHÃ	Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado	Pipoca caseira + Suco de Fruta	Pão de batata com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito de Aveia + Iogurte	Pão de cará com requeijão + Leite com achocolatado
ALMOÇO	Segunda-Feira 25/06/18	Terça-Feira 26/06/18	Quarta-Feira 27/06/18	Quinta-Feira 28/06/18	Sexta-Feira 29/06/18
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Strogonoff de frango	Bolinho de peixe light	Bife acebolado	Frango à rolê	Hambúrguer de carne
Guarnição	Batata palha	Legumes refogado	Macarrão ao molho rose	Purê de mandioquinha	Batata "frita" (assada)
Opção de Prato	Espetinho de carne	Frango desfiado	Omelete de forno	Carne desfiada	Tirinhas de frango
Salada	Alface, tomate e beterraba	Alface e tomate	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e brócolis
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Doce junino	Doce junino	Doce junino	Doce junino	Doce junino

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
CRN3: 47734