

CARDÁPIO DE JUNHO

	Composição	Segunda-feira (05/06)	Terça-feira (06/06)	Quarta-feira (07/06)	Quinta-feira (08/06)	Sexta-feira (09/06)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Frango empanado assado	Almôndega de carne ao sugo	Feijoadinha	Filé de peixe assado	Carne moída com cenoura
	Guarnição	Farofa enriquecida	Beterraba em cubinhos	Couve / farofa	Purê de batata	Legumes refogados
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina com maçã	Fruta	Fruta	Arroz doce
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Bisnaguinha com requeijão ou geleia	Bolo caseiro	Sanduíche natural	Biscoito sem recheio doce e salgado	Mistinho de pão de forma
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Risoto de frango	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão a bolonhesa	Sopa de legumes com frango e macarrão	Panqueca com carne
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (12/06)	Terça-feira (13/06)	Quarta-feira (14/06)	Quinta-feira (15/06)	Sexta-feira (16/06)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	FERIADO	PONTE DE FERIADO - ESCOLA FECHADA
	Prato principal	Omete de forno	Filé de peixe grelhado	Quibe assado		
	Guarnição	Jardineira de legumes (cenoura, milho e vagem)	Brócolis cozido	Purê de abóbora		
	Salada	Salada	Salada	Salada		
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta		
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural		
Lanche	Pão	Bauruzinho de pão de forma	Bolo caseiro	Pão com patê		
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural		
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
Jantar	Sopa	Polenta com frango	Sopa de legumes com carne e macarrão	Nhoque ao sugo		
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural		
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		

	Composição	Segunda-feira (19/06)	Terça-feira (20/06)	Quarta-feira (21/06)	Quinta-feira (22/06)	Sexta-feira (23/06)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne com legumes	Frango assado	Hambúrguer caseiro	Frango xadrez	Bife a rolê (cenoura, pimentão e cebola)
	Guarnição	Purê misto (mandioquinha e cará)	Creme de milho	Palito de cenoura	Legumes cozidos	Farofa enriquecida
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Doce de abóbora	Fruta	Fruta	Manjar
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Sanduíche natural	Bolo caseiro	Pão com patê	Cereal com e sem leite	Bisnaguinha com requeijão ou geleia
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Torta de legumes com frango	Sopa de feijão com macarrão	Polenta com molho e carne desfiada	Sopa de legumes com carne e macarrão	Macarrão à bolonhesa
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (26/06)	Terça-feira (27/06)	Quarta-feira (28/06)	Quinta-feira (29/06)	Sexta-feira (30/06)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Feijoadina	Frango assado	Tirinhas de carne	Estrogonofe de frango	Filé de peixe assado
	Guarnição	Couve / farofa	Brócolis cozido	Vagem cozida	Batata palha	Legumes refogados
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Maria mole	Fruta	Fruta	Gelatina
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão com queijo	Bolo caseiro	Bisnaguinha com requeijão ou geleia	Biscoito doce e salgado sem recheio	Bauruzinho de pão de forma
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Panqueca com carne	Caldo Verde	Polenta com frango	Sopa de carne com legumes	Risoto de carne
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Observações:

Cardápio sujeito à alterações. Frutas, verduras e legumes são disponibilizados conforme safra.

Nutricionista Ligia Parreira CRN3 17804