

123  
**MARIANA**  
Lanches

@cantina123mariana  
(21) 96429-3454

# Cardápio

MENSAL MAIO

Ensino fundamental

**KARINE BORGES**

NUTRICIONISTA

CRN/4 15100854

# Ensino fundamental



KARINE BORGES NUTRICIONISTA CRN/4 15100854	SEGUNDA 01/05	TERÇA 02/05	QUARTA 03/05	QUINTA 04/05	SEXTA 05/05
Café da Manhã	FERIADO	Pão francês com ovo mexido Néctar de uva Fruta	Bolo integral de maçã Néctar de caju Fruta	Pão mini suíço com requeijão Néctar de goiaba Fruta	Panqueca de banana Néctar de maracujá Fruta
Opção		Bolo caseiro	Bisnaguinha com queijo	Waffle com mel	Pão de forma com cream cheese
Almoço		Feijão vermelho Macarrão Almôndegas Abobrinha refogada Salada caprese	Feijão Arroz Isca de fígado Batata corada Alface e tomate	Feijão carioca Mix de arroz (com arroz integral) Croquete de frango Mix de folhas com cenoura ralada	Feijão Arroz Filé de peixe Purê de batata Milho com beterraba
Sobremesa		Manga	Laranja	Maçã	Brigadeirão
Opção 1		Filé de frango grelhado	Frango desfiado com molho de tomate	Ovo mexido	Carne moída
Lanche da Tarde		Pão de queijo Néctar de maracujá Fruta	Panqueca de cacau Néctar de manga Fruta	Bolo mesclado Suco de limão Fruta	Açaí Mate Fruta
Opção		Biscoito polvilho	Milho cozido (espiga)	Pipoca	Crepioca

\*Temos opções vegetarianas.\*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores.

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado.

# Ensino fundamental – Semana do dia das mães



KARINE BORGES NUTRICIONISTA CRN/4 15100854	SEGUNDA 08/05	TERÇA 09/05	QUARTA 10/05	QUINTA 11/05	SEXTA 12/05
Café da Manhã	Bolo de milho Néctar de uva Fruta	Vitamina de fruta	<b>Bolo de red velvet</b> Néctar de goiaba Fruta	Pão com blanquet Néctar de maracujá Fruta	Muffin de cacau Néctar de manga Fruta
Opção	Pão de milho com queijo	Pão na chapa com manteiga Néctar de caju	Cream cracker com requeijão ou geleia	Bolo de banana	Pão careca com cream cheese
Almoço	*Feijão (opcional) Arroz Strogonoff de frango Batata palha Cenoura ralada e milho	Feijão carioca Arroz <b>Panqueca rosa de beterraba</b> com carne moída Mix de folhas com palmito	Feijão Arroz Sobrecoxa desossada Brócolis gratinado Mix de folhas e tomate	Feijão Mix de arroz (com arroz integral) Carne em cubos ao molho madeira Couve flor assada Tomate	Feijão vermelho Arroz Churrasquinho misto Farofa de cenoura Salada de maionesa Vinagrete
Sobremesa	<b>Melancia</b>	Melão	Banana	Maçã	<b>Gelatina rosa</b>
Opção 1	Isca de carne	Frango desfiado	Ovo poché	Isca de frango	Mini hambúrguer
Lanche da Tarde	Bisnaguinha com peito de peru Néctar de manga Fruta	Bolinho de chuva assado Suco de limão Fruta	Pão doce	<b>Kit confeitiro:</b> <b>Muffin de chocolate com calda rosa e confeitos</b> Néctar de uva Fruta	Mini Croissant recheado com manteiga ou geleia Néctar de caju Fruta
Opção	Muffin de maçã	Brioche com requeijão	Pão de forma integral com queijo	Mix de amanteigado	Torradinha com manteiga e óregano

\*Temos opções vegetarianas.\*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores.

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado.

# Ensino fundamental



KARINE BORGES NUTRICIONISTA CRN/4 15100854	SEGUNDA 15/05	TERÇA 16/05	QUARTA 17/05	QUINTA 18/05	SEXTA 19/05
Café da Manhã	Bisnaguinha com requeijão Néctar de goiaba Fruta	Pão de forma torrãozinho com manteiga ou geleia Néctar maracujá Fruta	Pão mini suíço com queijo Néctar de manga Fruta	Pão de cenoura com cream cheese Néctar de goiaba Fruta	Bolo de laranja Néctar maracujá Fruta
Opção	Bolo mesclado	Panqueca de banana	Bolo de milho com goiabada	Muffin de maçã	Pão com manteiga
Almoço	Feijão (opcional) Penne ao molho branco Filé de frango grelhado Beterraba ralada Alface e tomate	Feijão Arroz Escondidinho de batatata doce com carne moída Repolho refogado com tomate	Feijão Arroz Lombo suíno ao molho madeira Cenoura rústica assada Mix de folhas	Feijão Mix de Arroz (com arroz integral) Carne assada com abóbora Alface e tomate	Feijão Arroz Filé de peixe assado Creme de abóbora cabotiá Mix de folhas e milho
Sobremesa	Manga	Maçã	Laranja	Banana	Sorvete
Opção 1	Isca de carne	Omelete	Carne em cubos	Isca de frango	Carne moída
Lanche da Tarde	Muffin de cacau Néctar de uva Fruta	Sanduíche natural de atum Suco de limão Fruta	Waffle com requeijão Néctar de caju Fruta	Mini hambúrguer Matte Fruta	Pão pizza (queijo e orégano) Suco de limão Fruta
Opção	Pipoca	Bolo de cenoura com calda de chocolate	Bolo de chocolate	Panqueca de amendoim	Salada de fruta

\*Temos opções vegetarianas.\*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores.

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado.

# Ensino fundamental



	SEGUNDA 22/05	TERÇA 23/05	QUARTA 24/05	QUINTA 25/05	SEXTA 26/05
<b>CRN/4 15100854 KARINE BORGES NUTRICIONISTA</b>					
Café da Manhã	Cream cracker com manteiga Néctar de manga Fruta	logurte com cereal Néctar de caju Fruta	Pão careca com cream cheese Néctar de maracujá Fruta	Bolo de limão Néctar de uva Fruta	Bisnaguinha com queijo Néctar de caju Fruta
Opção	Bolo caseiro	Torrada com requeijão	Muffin de maçã	Pão francês com ovo mexido	Panqueca de banana
Almoço	Feijão Macarrão parafuso à bolonhesa Chuchu cozido Mix de folhas com beterraba	Feijão Arroz Fricassê com legumes e queijo Alface e tomate	Feijão Arroz Isca de carne Jardineira de legumes Mix de folhas com palmito	Feijão Mix de arroz (com arroz integral) Empadão de frango Salada com grão de bico e cenoura	Feijão Arroz Frango à pizzaiolo Beterraba cozida Alface e tomate
Sobremesa	Maçã	Melancia	Banana	Melão	Sacolê da fruta
Opção 1	Isca de frango	Ovo mexido	Frango grelhado	Carne moída	Isca de carne
Lanche da Tarde	Panqueca de banana Néctar de uva Fruta	Pizza de pão árabe Néctar de goiaba Fruta	Pão de queijo Suco de manga Fruta	Esfira de queijo Mate com limão Fruta	Misto quente Néctar de goiaba Fruta
Opção	Bisnaquinha com creame cheese	Bolo de laranja	Pipoca	Biscoito polvilho	Bolo de cenoura com calda de chocolate

\*Temos opções vegetarianas.\*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores.

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado.

# Ensino fundamental – Comemoração do dia mundial da batata frita



KARINE BORGES NUTRICIONISTA CRN/4 15100854	SEGUNDA 29/05	TERÇA 30/05	QUARTA 31/05	QUINTA 01/06	SEXTA 02/06
Café da Manhã	Pão de forma torrão com manteiga Néctar de maracujá Fruta	Panqueca de banana Néctar de caju Fruta	Pão brioche mini com requeijão Néctar de goiaba Fruta	Pão de batata com manteiga Néctar de maracujá Fruta	Bisnaguinha com cream cheese Néctar de uva Fruta
Opção	Bolo mesclado	Bisnaguinha com queijo	Bolo de limão	Panqueca de amendoim	Bolo de laranja
Almoço	Feijão Mix de arroz Kafta Farofa com cenoura Alface com vinagre (tomate e cebolinha)	Feijão Arroz Filé de frango grelhado em tiras <b>Batata frita</b> Alface e tomate	Feijão Arroz Rosbife Cuscuz marroquino Vinagre (tomate e cebolinha) Alface	Feijão Arroz Sopa de letrinha com frango e mix legumes (cenoura e chuchu)	Feijão Arroz Lasanha de carne Beterraba cozida Mix de folhas
Sobremesa	Abacaxi	Melancia	Manga	Gelatina	Maçã
Opção 1	Isca de frango	Omelete	Carne moída	Isca de frango	Carne em cubos
Lanche da Tarde	Bruschetta Néctar de manga Fruta	Bolo caseiro Néctar de uva Fruta	Mini pizza Matte com limão Fruta	Açaí Néctar de caju Fruta	Cachorro-quente Néctar de maracujá Fruta
Opção	Cream cracker com requeijão ou geleia	Pão francês com manteiga	Muffin de cacau	Crepioca (ovo+ tapioca com requeijão)	Cookie caseiro

\*Temos opções vegetarianas.\*O cardápio poderá ser alterado caso haja algum imprevisto por parte dos fornecedores.

\*Nos dias em que for oferecido qualquer tipo de massa como acompanhamento, o arroz será retirado.