

Cardápio

MENSAL JUNHO

Ensino Fundamental

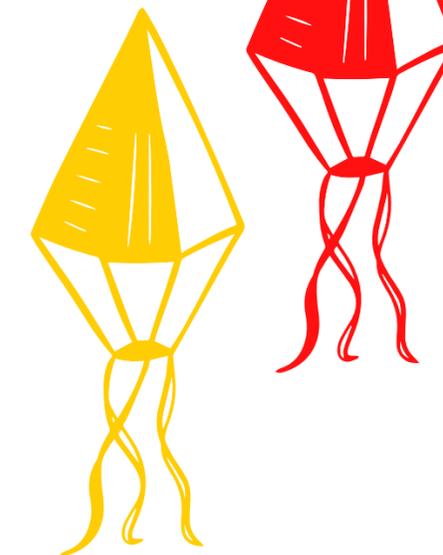


Tathiana Tavares
Nutricionista
CRN 04100552



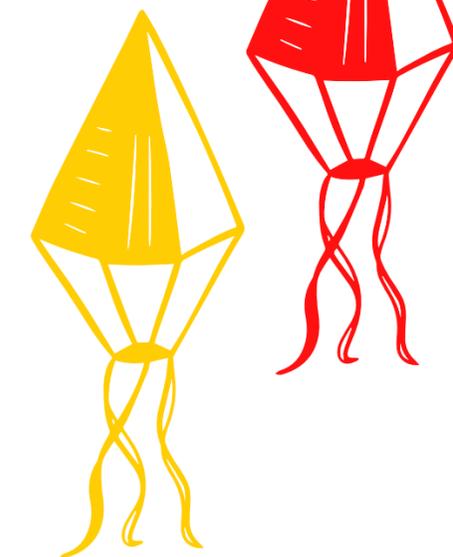
Ensino Fundamental

	Segunda 05/06	Terça 06/06	Quarta 07/06	Quinta 08/06	Sexta 09/06
Desjejum (café da manhã)	Pão de cenoura com requeijão	Bolo de fubá com erva doce	Panqueca de aveia com geleia	FERIADO	RECESSO
	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de maracujá		
	Fruta picada	Fruta picada	Fruta Picada		
Opção	Muffin de banana	Pão na chapa	Pão francês com ovo		
Almoço	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão preto		
	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz com brócolis		
	Estrogonofe de carne	Carne moída mexicana (com queijo)	Filé de peixe assado		
	Batata palha	Creme de milho	Batata ao alecrim		
	Mix de folhas com beterraba ralada	Alface e tomate	Salada Caesar		
Opção	Ovo Poché	Frango grelhado	Bife acebolado		
Sobremesa	Caqui	Melancia	Melão		
Lanche da Tarde	Pão de queijo	Bisnaguinha com requeijão	Mini hambúrguer		
	Suco de cajú	Suco de uva	Mate da casa		
	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada		
Opção	Bolo de coco	Milho cozido	Biscoito amanteigado		



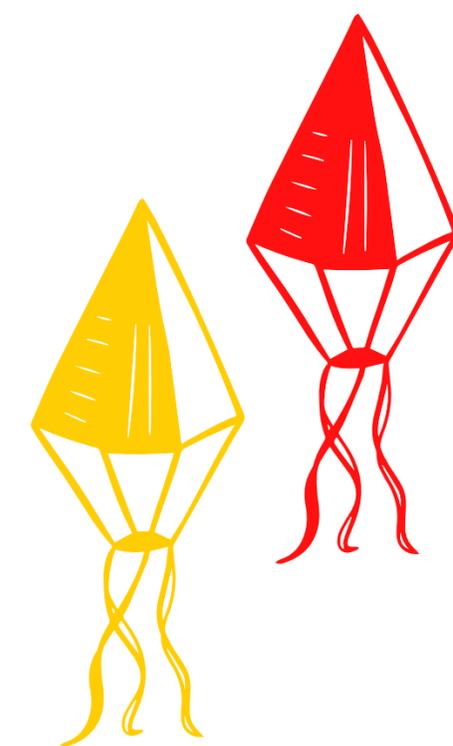
Ensino Fundamental

	Segunda 12/06	Terça 13/06	Quarta 14/06	Quinta 15/06	Sexta 16/06
Desjejum (café da manhã)	Pão de forma com requeijão	Muffin de cacau	Vitamina de frutas (mamão, maçã e banana) com aveia	Mini sanduíche de pão suíço	Cereal (sucrilhos ou corn flakes) com leite
	Suco de uva	Suco de cajú		Suco de manga	
	Fruta picada	Fruta picada		Fruta Picada	Banana Picada
Opção	Bolo mesclado	Pão na chapa	Crepioça	Panquequinha de banana com canela	Sanduíche de grãos com cream cheese
Almoço	*Opcional: Feijão Preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão vermelho	Feijão preto
	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco com cenoura ralada	Arroz Branco
	Sopa de feijão com aletria e músculo	Panqueca de frango com espinafre gratinada ao molho branco	Ísca de fígado acebolada	Carne assada ao molho escuro	Filé de peixe empanado com panko
		Cenoura cozida	Purê de batata	Quiche de queijo com tomate	Brócolis gratinado
	Tomate picadinho com ervilha	Alface e rúcula	Caponata de berinjela	Salada de maionese	
Opção	Frango grelhado acebolado	Carne moída	Frango grelhado	Ovo mexido	Almôndegas
Sobremesa	Abacaxi	Maçã	Spumone de morango	Banana	Sacolê de fruta
Lanche da Tarde	Mini croissant recheado com queijo branco	Pão francês com ovo	Bisnaquinha integral com queijo	Bolo de baunilha	Pizza napolitana (queijo, molho de tomate e orégano)
	Suco de manga	Suco de limão	Suco de uva	Mate da casa com limão	Suco de maracujá
	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada
Opção	Biscoito maisena com geleia	Salada de frutas com granola	Bolo de cenoura	Biscoito cream cracker com cream cheese	Muffin de maçã



Ensino Fundamental

	Segunda 19/06	Terça 20/06	Quarta 21/06	Quinta 22/06	Sexta 23/06 Cardápio Junino
Desjejum (Café da manhã)	Mini croissant com queijo	Iogurte polpa morango	Bolo de milho	Waffle com requeijão	Bisnaguinha com cream cheese
	Suco de goiaba	Granola (à parte)	Suco de cajú	Suco de maracujá	Suco de cajú
	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada
Opção	Bisnaguinha com peito de peru	Cream cracker com geleia	Pão com ovo	Bolo de laranja	Pão na chapa
Almoço	Feijão Preto	Feijão Preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca
	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco com espinafre	Arroz 7 grãos	Arroz Branco
	Estrogonofe de frango	Lombinho suíno ao molho madeira	Panqueca de queijo branco ao sugo	Croquete de frango	Churrasquinho misto de frigideira (carne e frango)
	Batata palha	Virado de couve	Repolho refogado		Batata doce corada e farofa de ovos
	Beterraba ralada com salsinha	Mix de folhas com palmito	Salada grega (pepino, tomate, cebola, azeitona e queijo minas)	Alface e tomate cereja	Salada de alface e vinagrete (tomate com cebola)
Opção	Carne moída	Cubos de frango	Frango grelhado	Cubos de carne	Omelete
Sobremesa	Melancia	Tangerina	Maçã	Doce caseiro de abóbora	Paçoca
Lanche da Tarde	Bolo integral de banana e maçã	Mini sanduíche natural de frango	Pão de queijo	Esfira de queijo	Canjica
	Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de manga	Suco de uva	Mate da casa
	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada
Opção	Pão suíço com requeijão	Pipoca	Panqueca	Milho cozido	Hambúrguer



Ensino Fundamental

	Segunda 26/06	Terça 27/06	Quarta 28/06	Quinta 29/06 Nhoque da fortuna	Sexta 30/06
Desjejum (Café da manhã)	Pão integral com cream cheese	Cereal com leite	Mini croissant recheado com requeijão	Vitamina de maçã com morango	Bolo caseiro
	Suco de manga		Suco de uva		Suco de cajú
	Fruta picada	Banana Picada	Fruta picada		Fruta picada
Opção	Muffin de cacau	Bisnaguinha com blanquet	Bolo de chocolate	Pão na chapa	Mini sanduíche de pão suíço com queijo prato
Almoço	Feijão Preto	Feijão Preto	*Opcional: Feijão preto	*Opcional: Feijão preto	Feijão preto
	Arroz Branco	Arroz Maluco (ovo e batata palha)	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Escondidinho de purê misto (batata e baroa) com frango	Picadinho de carne	Canja (cenoura, arroz, hortelã e pedacinhos de frango)	Nhoque à bolonhesa	Filé de peixe à dorê
	Repolho refogado	Farofinha de alho		Brócolis ao alho	Quibebe (purê de abóbora)
Mix de folhas (acelga e alface)	Rolinho de abobrinha com queijo cheedar		Acelga com milho	Alface e vagem	
Opção	Bife acebolado	Ovo cozido	Carne picadinha	Frango grelhado	Carne moída
Sobremesa	Banana	Melão	Gelatina de uva	Caqui	Sorvete
Lanche da Tarde	Misto quente	Bolo de limão	Biscoito de polvilho	Mini sanduíche natural de frango com requeijão	Queijo quente
	Suco de limão	Suco de goiaba	Mate da casa	Suco de limão	Leite com chocolate 30%
	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada
Opção	Panquequinha com geleia	Mini sanduíche de pão suíço com mateiga	Pão doce	Biscoito amanteigado	Bolo formigueiro

