

Cardápio de Junho de 2017
Nutricionista: Jeanne Küll Lima (CRN: 96100477-0)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01/06	SEXTA-FEIRA 02/06
Almoço				Alface lisa/tomate Couve flor cozida Arroz/Feijão Preto Bife acebolado	Alface roxa/pepino batata palha Arroz integral/Feijão Preto Strogonoff de frango
Sobremesa				Gelatina de maracujá caseira	Melão à francesa
Lanche				Biscoito aveia Suco de abacaxi com hortelã	Dupla de frutas Suco de graviola
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 05/06	TERÇA-FEIRA 06/06	QUARTA-FEIRA 07/06	QUINTA-FEIRA 08/06	SEXTA-FEIRA 09/06
Almoço	Alface americana abobrinha refogada Arroz/Feijão Preto Escabeche de ovos (ovos ao molho de legumes)	Salada de brocolis /tomate Arroz/Feijão Preto Bobo de Frango	Alface crespa Pure de batata doce Arroz/Feijão mulatinho Peixe Empanado com aveia	Alface americana Cenoura palito refogada Arroz/Feijão Escondinho de carne molda	Agrião/tomate Chuchu com coentro Arroz integral/Feijão Preto Frango desfiado com molho de tomate
Sobremesa	Mamão à francesa	Gelatina de morango	Uvas	Tangerina	Gelatina de limão
Lanche	Torrada integral com requeijão Suco de morango	Pão de queijo Suco de pêssego	Dupla de frutas Suco de caju	Pizza caseira Suco de acerola com laranja	Dupla de frutas suco de uva integral
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 12/06	TERÇA-FEIRA 13/06	QUARTA-FEIRA 14/06	QUINTA-FEIRA 15/06	SEXTA-FEIRA 16/06
Almoço	Alface roxa /pepino Batata ao forno com alecrim Arroz/Feijão carioca Isca de carne com molho madeira	Rúcula/tomate Purê de abóbora Arroz/Feijão preto File de frango grelhado	Alface lisa/ milho Berinjela cozida Assado Vienense (rocambole de carne) Arroz integral/Feijão Preto	FERIADO	Alface/pepino Creme de milho Arroz/Feijão Preto Picadinho
Sobremesa	Manga a francesa	Maçã	Gelatina de uva caseira		Melancia à francesa
Lanche	Dupla de frutas Suco de maracujá	Banana com granola Suco de uva	Bolo integral de laranja Limonada		Cookie integral de aveia Suco de frutas vermelhas
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 19/06	TERÇA-FEIRA 20/06	QUARTA-FEIRA 21/06	QUINTA-FEIRA 22/06	SEXTA-FEIRA 23/06
Almoço	Alface/tomate Couve refogada Batata sountê Arroz/Feijão Preto Gourjão de peixe	Alface Couve flor à campanha Arroz/Feijão Preto Macarrão à bolonhesa	Agrião/tomate Purê de batata baroa Arroz integral/Feijão Sobrecoxa assada	Alface lisa/rabanete Aipim sountê Arroz/Feijão mulatinho Bife de Panela	Salada de alface roxa Creme de espinafre Arroz/Feijão Preto Frango grelhado no abacaxi
Sobremesa	Uvas	Tangerina	Pera à francesa	Melão à francesa	Maçã à francesa
Lanche	Pão integral com requeijão suco de morango	Banana com canela Suco de morango	Creme de abacate	Biscoito de germen de trigo e mel Água de coco	Dupla de frutas Suco de melancia
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 26/06	TERÇA-FEIRA 27/06	QUARTA-FEIRA 28/06	QUINTA-FEIRA 29/06	SEXTA-FEIRA 30/06
Almoço	Alface americana Berinjela à Caponata Arroz/Feijão vermelho Nhoque à bolonhesa	Alface/pepino Vagem ensopada Arroz/Feijão Preto Frango à pizzaiolo	Alface/tomate/pepino Batata corada Arroz/Feijão preto Carne assada	Rúcula/tomate Polenta Arroz/Feijão preto Sobrecoxa de frango marinada	Salada de agrião ovos cozidos Seleta de legumes Arroz integral/Feijão preto Isca de frango
Sobremesa	Banana	Morango	Tangerina	Gelatina de tangerina	Melão
Lanche	Pão integral c/requeijão Suco de melão	Canjica	Salada de fruta	Bolo saudável de abacaxi Suco de graviola	Dupla de fruta Suco de maracujá

Obs.: O cardápio poderá ser alterado em função da dificuldade na aquisição dos gêneros alimentícios respeitando o mesmo grupo de alimentos.
Obs: Arroz integral somente para o infantil. O fundamental sempre arroz branco.