



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – JUNHO 2019

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
03	alface, tomate e acelga	arroz branco, arroz integral e feijão	frango ensopado	couve refogada farofa fria de cenoura	-	melancia
04	alface, beterraba e cenoura	arroz branco e feijão	carne moída com tomate e azeitona	macarrão de abobrinha ao pesto	cocada	laranja
05	alface, ovo cozido e beterraba	arroz branco e feijão preto	escondidinho de atum	brócolis na manteiga	mousse de maracujá	maçã
06	alface, tomate e escarola	arroz branco, arroz integral e feijão	estrogonofe de frango	batata palha	-	mexerica
07	alface, mix de folhas e tomate	arroz branco e feijão	carne cozida com batata	berinjela empanada	-	laranja
10	alface, tomate e pepino	arroz branco e feijão	iscas de carne com brócolis	mexido de abobrinha	gelatina	goiaba
11	alface, cenoura e escarola	arroz branco, arroz integral e feijão	carne moída com azeitona	macarrão pizza	pudding de leite	manga
12	alface, chuchu e beterraba	arroz branco, arroz integral	escondidinho de frango	espinafre refogado	-	melancia
13	alface, maionese de legumes	arroz branco e feijão preto	lombo assado	couve refogada	-	laranja
14	alface, tomate e repolho misto	arroz branco e feijão	hamburguer de frango	brócolis com cenoura	-	maçã
17	alface, mix de folha e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	frango xadrez	couve refogada	-	mamão
18	alface, cenoura e brócolis	arroz branco e feijão	peixe com leite de coco	purê de batata	-	pera
19	alface, pepino e vinagrete	arroz branco e feijão	quibe recheado com mussarela	chuchu e milho na manteiga	arroz doce	mexerica
20	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado
21	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado
24	alface, abobrinha e tomate	arroz branco e feijão	carne de panela	macarrão com brócolis	-	melão
25	alface, cenoura e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	torta de frango	abobrinha refogada	gelatina	banana
26	alface e maionese de legumes	arroz branco, e feijão preto	lombo assado	couve ao alho	brigadeirão	mexerica
27	alface, e beterraba e tomate	arroz branco e feijão	tirinha de carne acebolada	sufilé de espinafre e cenoura	-	manga
28	alface, cenoura e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	omelete com tomate e queijo	brócolis refogado	-	melancia

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032

CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES - JUNHO 2019

MANHÃ

TARDE

VESPERTINO

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
03	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	banana, aveia, mel e uva	pão de forma com queijo prato ou geleia	suco de goiaba	pera e maçã	sopa de legumes com carne	mexerica
04	croissant com requeijão ou geleia	suco de abacaxi	melão e maçã	pão francês com patê de atum ou mel	suco de caju	banana e uva	risoto de frango	mamão
05	pão francês com manteiga ou mel	suco de uva	pera e kiwi	bolo formigueiro e bolacha salgada com manteiga	leite com café	melancia e caqui	sopa de feijão	kiwi
06	bisnaguinha com requeijão ou geleia	suco de goiaba	uva e manga	milho verde ou rosquinha de chocolate	suco de acerola	kiwi e melão	omelete de frango	pera
07	biscoito de polvilho ou rosquinha de chocolate	vitamina de frutas	melão e caqui	torrada com mussarela ou geleia	suco de uva	mamão e maçã	macarrão à bolonhesa	banana
10	bisnaguinha com requeijão ou geleia	leite com chocolate	melancia e uva	pão francês com requeijão ou geleia	suco de acerola	maçã e laranja	risoto de carne	mamão
11	pão de forma com queijo prato ou mel	suco de goiaba	pera e banana	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	suco de laranja	mexerica e melancia	sopa de mandioquinha com frango	uva
12	torrada com patê de ricota ou mel	suco de abacaxi	caqui e laranja	croissant com requeijão ou geleia	suco de uva	melão e goiaba	canja	banana
13	bolo de chocolate ou bolacha salgada com requeijão	suco de acerola	maçã e kiwi	bisnaguinha com manteiga ou mel	suco de goiaba	banana, aveia, mel e caqui	risoto de frango	melão
14	pão pizza ou rosquinha de chocolate	suco de uva	melancia e banana	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	manga e uva	quibe assado	mexerica
17	pão francês com requeijão ou geleia	suco de uva	pera e goiaba	bisnaguinha com patê de atum ou mel	suco de abacaxi	melão e mamão	sopa de feijão	banana
18	croissant com manteiga ou geleia	suco de caju	kiwi e mexerica	pão pizza ou rosquinha de chocolate	limonada	uva e caqui	sopa de legumes com frango	abacaxi
19	corn flakes ou bolacha salgada com requeijão	leite	banana, aveia, mel ou uva	bolo de laranja ou bolacha salgada com manteiga	suco de goiaba	maçã e pera	omelete de frango	melancia
20	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado
21	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado
24	torrada com mussarela ou geleia	suco de goiaba	kiwi e uva	croissant com requeijão ou mel	suco de abacaxi	melancia e pera	macarrão a bolonhesa	goiaba
25	bolo de cenoura com cobertura ou bolacha salgada com manteiga	suco de uva	mamão e laranja	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	banana, aveia, mel e maçã	sopa de abóbora com carne	manga
26	pão francês com manteiga ou mel	leite com chocolate	mamão e kiwi	pão de forma com queijo prato ou mel	suco de goiaba	manga e pera	sopa de legumes com frango	banana
27	bisnaguinha com patê de atum ou mel	suco de manga	maçã e abacaxi	pão francês com manteiga ou mel	suco de caju	caqui e uva	omelete de frango	pera
28	milho verde ou bolacha maisena com manteiga	suco de acerola	caqui e uva	biscoito de polvilho ou rosquinha de coco	vitamina de abacate	banana, aveia, mel e kiwi	sopa de feijão	mamão

Observação: Cardápio sujeito a alterações