

# Cardápio Mensal

## Junho 2022

*1ª Semana: de 01 a 03 de Junho*

Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/06	Quinta-Feira 02/06	Sexta-Feira 03/06
Lanche da Manhã			Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Laranja com Cenoura	Suco de Fruta Natural Maracujá
			Mini Pão Francês com Muçarela	Pão de Parmesão com Requeijão e Queijo Prato	Mini Pizza
			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>			Macarão ao Molho Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>				Isca Grelhada	Carne Assada
<b>Guarnição</b>			Brócolis ao Vapor	Legumes refogado	Berinjela ao Molho
<b>Salada</b>			Salada de Alface Crespa	Salada de Pepino com Tomate Cereja	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde			Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Abacaxi com Hortelã
			Mini Pão de Queijo	CupCake de Cenoura com Gotas de Chocolate	Mini Esfiha de Frango (enriquecida com linhaça)
			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>			Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>			Cação Empanado e Assado	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe Empanado ao forno
<b>Salada</b>			Salada de Tomate	Salada Alface Crespa	Salada de Rúcula
<b>Sobremesa</b>			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

## Cardápio Mensal

# Junho 2022

**2ª Semana: de 06 a 10 de Junho**

Refeição	Segunda-feira 06/06	Terça-Feira 07/06	Quarta-Feira 08/06	Quinta-Feira 09/06	Sexta-Feira 10/06
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural Limão	Yogurte de Fruta	Suco Integral de Uva
	Mini Pão de Queijo	Esfiha de Frango	Cookie Caseiro	CupCake de Cenoura com Gotas de Chocolate	Quadrinhos de Pão Integral Torrado com Azeite e Orégano
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>	Arroz Branco e Feijão Preto	Arroz Branco e Feijão Carioca	Macarrão ao Molho Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Filé de Frango Grelhado	Filezinho de Carne	Carne Moída Refogada	Estrogonofe de Frango	Hamburguer Caseiro
<b>Guarnição</b>	Couve Refogada	Purê de Abóbora	Jardineira de Legumes	Batata Corada	Brócolis ao Vapor
<b>Salada</b>	Ovo de Codorna	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco de Fruta Natural de Limão	Leite com Achocolatado ou Suco de Fruta Natural	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural de Limão com Beterraba
	Pão de Leite com Cream Cheese	Queijo Quente	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça	Bisnaguinha com Muçarela	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Carne Assada	Cação Assado	Sobrecoxa de Frango ao Molho de Tomates	Carne Cozida em Cubos	Frango Desfiado Refogado
<b>Salada</b>	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

**Cardápio Mensal**

# Junho 2022

**3ª Semana: de 13 a 17 de Junho**

Refeição	Segunda-feira 13/06	Terça-Feira 14/06	Quarta-Feira 15/06	Quinta-Feira 16/06	Sexta-Feira 17/06
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural de Maracujá
	Minipão Francês com Queijo Prato	Bolo de Maça com Aveia	Quadrinhos de Pão Integral Torrado com Azeite e Orégano	Mini Esfiha de Queijo	Mini pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>					
<b>Almoço</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Macarrão ao Molho Bolonhesa	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca
<b>Prato Principal</b>	Hamburguer Caseiro	Isca de peixe Empanado ao forno		Cação Empanado com Aveia	Carne em Cubos
<b>Guarnição</b>	Brócolis Refogado	Cenoura Salteada	Couve-Flor ao Vapor	Couve Refogada	Batata Corada
<b>Salada</b>	Salada de Almeirão	Salada de Alface Frisada	Salada de Acelga	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>					
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco Integral de Uva	Suco Natural de Limão
	Cook Caseiro	Mini Pão de Queijo	Pão de Leite com Cream Cheese	Milho Cozido Debulhado	Cookie de Cenoura Mesclado com Cacau
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>					
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão
<b>Prato Principal</b>	Frango em Cubos	Carne Assada	Sobrecoca Assada	Hamburguer Caseiro (carne e cenoura)	Frango em Cubos Colorido
<b>Salada</b>	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Romana	Salada de Alface Lisa	Salada de Repolho	Salada de Acelga
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Cardápio sujeito a alterações.</b>					

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

# Cardápio Mensal

## Junho 2022

**4ª Semana: de 20 a 24 de Junho**

Refeição	Segunda-feira 20/06	Terça-Feira 21/06	Quarta-Feira 22/06	Quinta-Feira 23/06	Sexta-Feira 24/06
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco Fruta Natural de Maracujá	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural Laranja	Suco de Fruta Natural de Maracujá
	Quadrinhos de Pão Integral Torrado com Azeite e Orégano	Bolinho de Chuva Assado Saudável	Mini Pão Gerlim com Queijo Prato	Cookie Caseiro	Mini Pão de Cenoura com Cream Cheese
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Almoço</b>					
<b>Almoço</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Carne em Tiras	Cação Grelhado	Carne em Cubos com Mandioquinha	Frango em Cubos	Bife a Role (cenoura)
<b>Guarnição</b>	Repolho Refogado	Purê de Batata	Espinafre Refogado	Legumes Salteados	Acelga Refogada
<b>Salada</b>	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Couve
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>					
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural de Abacaxi com Hortelã	Suco de Fruta Natural de Limão
	Bisnaguinha com Muçarela	Pão de Leite com Cream Cheese	Bolo de Maçã com Aveia	Queijo Quente	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jantar</b>					
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
<b>Prato Principal</b>	Frango Recheado com Ricota	Carne Moída com Legumes	Frango Crocante	Rocambole de Carne com Legumes	Cação em Posta Assado
<b>Salada</b>	Salada de Acelga	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Mimososa	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Cardápio sujeito a alterações.</b>					

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

# Cardápio Mensal

## Junho 2022

**5ª Semana: 27 a 30 de Junho**

Refeição	Segunda-feira 27/06	Terça-Feira 28/06	Quarta-Feira 29/06	Quinta-Feira 30/06	Sexta-Feira
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural Laranja	
	Mini Pão de Queijo	Cookie de Cenoura Mesclado com Cacau	Pão de Cenoura com Muçarela	Mini Pizza	
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
<b>Almoço</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	
<b>Prato Principal</b>	Isca de Peixe Empanado Assado	Carne Assada	Filé de Frango Grelhado	Hambúrguer Caseiro	
<b>Guarnição</b>	Purê de Batata	Cenoura Salteada	Couve Refogada	Brócolis refogado	
<b>Salada</b>	Salada de Acelga	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga	Salada de Tomate	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco de Fruta Natural de Laranja	Yogurte de Fruta ou Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural Abacaxi	
	Pão de Gergelim em Pasta de Frango	Cook de Aveia e Chocolate	Quadrinhos de Pão Integral Torrado com Azeite e Orégano	Bolinho de Chuva Assado Saudável	
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	
<b>Prato Principal</b>	Estrogonofe de Carne (Inhame)	Sobrecoxa Assada	Ovo Mexido	Frango em Cubos	
<b>Salada</b>	Salada de Alface Lisa	Mix de Folhas	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	

**Cardápio sujeito a alterações.**

**Observação Importante:** Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

