

Cardápio Mensal Restrição 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 Caseiro	Pão Fofinho	Pão de Inhamé
			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço			Macarão ao Azeite e Alho ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal				Isca Grelhada	Carne Assada
Guarnição			Brócolis ao Vapor	Legumes refogado	Berinjela ao Molho
Salada			Salada de Alface Crespa	Salada de Pepino com Tomate Cereja	Salada de Alface Lisa
Sobremesa			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 Mandioquinha	CupCake de Cenoura	Mini Pão de Batata
			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar			Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal			Cação Empanado e Assado	Coxa e Sobrecoxa Assada	Peixe Empanado ao forno
Salada			Salada de Tomate	Salada Alface Crespa	Salada de Rúcula
Sobremesa			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 Restrição 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
Lanche da Manhã	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco de Fruta Natural Limão	Suco de Fruta Natural	Suco Integral de Uva
	Mini Pão de Mandioquinha	Pão de Cará	Pão Fofinho	CupCake de Cenoura	Pão de Forma Caseiro
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Preto	Arroz Branco e Feijão Carioca	Macarrão ao Azeite e Alho ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Filezinho de Carne	Carne Moída Refogada	Estrogonofe de Frango	Hamburguer Caseiro
Guarnição	Couve Refogada	Purê de Abóbora	Jardineira de Legumes	Batata Corada	Brócolis ao Vapor
Salada	Ovo de Codorna	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	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 Fofinho	Pão de Forma Caseiro	Pão de mandioquinha	Bisnaguinha Caseira	Pão de Cenoura
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	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
Prato Principal	Carne Assada	Cação Assado	Sobrecoxa de Frango ao Molho de Tomates	Carne Cozida em Cubos	Frango Desfiado Refogado
Salada	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	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 Restrição Junho 2022

3ª Semana: de 13 a 17 de Junho

Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
----------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------

	13/06	14/06	15/06	16/06	17/06
Lanche da Manhã	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 Caseiro	Bolo de Maça	Pão de Forma Caseiro	Pão Fofinho	Pão de Inhamé
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Macarrão ao Azeite e Alho ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca
Prato Principal	Hamburguer Caseiro	Isca de peixe Empanado ao forno		Cação Empanado com Aveia	Carne em Cubos
Guarnição	Brócolis Refogado	Cenoura Salteada	Couve-Flor ao Vapor	Couve Refogada	Batata Corada
Salada	Salada de Almeirão	Salada de Alface Frisada	Salada de Acelga	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	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
	Pão Fofinho	Mini Pão de Mandioquinha	Pão Francês caseiro	Bolo de Laranja	Cookie de Cenoura
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão
Prato Principal	Frango em Cubos	Carne Assada	Sobrecoxa Assada	Hamburguer Caseiro (carne e cenoura)	Frango em Cubos Colorido
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Romana	Salada de Alface Lisa	Salada de Repolho	Salada de Acelga
Sobremesa	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 Restrição 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
----------	------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

Lanche da Manhã	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
	Pão de Forma Caseiro	Bolinho de Chuva Assado Saudável	Pão Fofinho	Pão de batata	Mini Pão de Cenoura
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	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
Prato Principal	Carne em Tiras	Caçõ Grelhado	Carne em Cubos com Mandioquinha	Frango em Cubos	Bife a Role (cenoura)
Guarnição	Repolho Refogado	Purê de Batata	Espinafre Refogado	Legumes Salteados	Acelga Refogada
Salada	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Couve
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	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 Caseira	Pão de Inhame	Bolo de Maçã com Aveia	Pão de Forma Caseiro	Pão Fofinho
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	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
Prato Principal	Frango Recheado com Ricota	Carne Moída com Legumes	Frango Crocante	Rocambol de Carne com Legumes	Caçõ em Posta Assado
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Mimosa	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	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 Restrição 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
----------	------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	-------------

Lanche da Manhã	Suco Integral de Uva	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural Laranja	
	Pão de Mandioquinha	Cookie de Cenoura	Pão de Cenoura	Pão Fofinho	
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	
Prato Principal	Isca de Peixe Empanado Assado	Carne Assada	Filé de Frango Grelhado	Hambúrguer Caseiro	
Guarnição	Purê de Batata	Cenoura Salteada	Couve Refogada	Brócolis refogado	
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga	Salada de Tomate	
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
Lanche da Tarde	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 Francês Caseiro	Bolo de Laranja	Pão de Forma Integral	Bolinho de Chuva Assado Saudável	
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	
Prato Principal	Estrogonofe de Carne (Inhame)	Sobrecoxa Assada	Ovo Mexido	Frango em Cubos	
Salada	Salada de Alface Lisa	Mix de Folhas	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa	
Sobremesa	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

