



CARDÁPIO

Junho

SEGUNDA-FEIRA

Alface/Alface crespa
Tomate
Couve-flor à campanha
Salada crocante
Molho à campanha/Molho rosé
Macarrão ao sugo
Chuchu com cebola roxa e orégano
Filé de frango à milanesa
Filé mignon suíno ao molho barbecue
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Doce de leite
Melão/Banana
Suco de maracujá

02

TERÇA-FEIRA

Alface/Alface roxa
Tomate
Banana jamaica
Salada caprese
Molho à campanha/Azeite ao alho
Quiche de alho-poró
Brócolis no vapor
Omelete na chapa
Carne assada ao molho madeira
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Pudim de baunilha com calda de maracujá
Melancia/Banana
Suco de uva

03

QUARTA-FEIRA

Alface/Rúcula
Tomate
Beterraba cozida
Salada canadense
Molho à campanha/Molho de iogurte com pepino
Arroz com brócolis
Abobrinha à provençal
Filé de frango grelhado
Bolo de batata com carne moída
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Mousse de limão
Mamão/Banana
Suco de caju

04

QUINTA-FEIRA

Alface/Agrião
Tomate
Milho em conserva
Vagem com ovos
Molho à campanha/Pesto de azeitona
Bolinho de aipim gratinado
Repolho bicolor grelhado
Filé de coxa ao molho de ervas finas
Picadinho carioca
Arroz branco/Arroz integral
Feijão carioca
Farofa

Pavê de chocolate
Tangerina/Banana
Suco de goiaba

05

SEXTA-FEIRA

Alface/Mix de folhas
Tomate
Rúcula com manga
Berinjela mediterrânea
Molho à campanha/Mostarda e mel
Pirão
Legumes assados
Moqueca de peixe
Bife ao molho rotty
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Arroz doce
Salada de frutas/Banana
Suco de acerola com laranja

06

Alface/Alface crespa
Tomate
Beterraba ralada
Couve-flor rica
Molho à campanha/Molho de iogurte com hortelã
Purê de raízes
Cenoura vick
Filé de coxa ao molho de laranja
Bife à milanesa
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Banana assada com açúcar e canela
Maçã/Banana
Suco de manga

09

Alface/Rúcula
Tomate
Tabule
Lentilha com cebola dourada
Molho à campanha/Molho aioli
Macarrão ao sugo
Vagem refogada
Filé de frango acebolado
Quibe de forno
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Pudim de coco com calda de morango
Melancia/Banana
Suco de limão

10

Alface/Agrião
Tomate
Quiabo com pimentões coloridos
Salada vegetariana
Molho à campanha/Azeite com ervas
Batata palha
Berinjela napolitana
Frango assado
Stroganoff de carne
Arroz branco/Arroz integral
Feijão carioca
Farofa

Pudim de doce de leite
Salada de frutas/Banana
Suco de tangerina

11

Alface/Alface roxa
Tomate
Feijão branco com tomate e salsa
Salada russa
Molho à campanha/Molho billy jack
Creme de milho
Espinafre ao alho
Filé de frango à parmegiana
Bife acebolado
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Cocada cremosa
Laranja/Banana
Suco de goiabada

12

Alface/Mix de folhas
Tomate
Abóbora com hortelã
Grão-de-bico com tomate e salsa
Molho à campanha/Pesto de manjerição
Cuscuz marroquino
Brócolis com tomate assado
Empadão de camarão
Picadinho à bourguignon
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Delícia de abacaxi
Caqui/Banana
Mate com limão

13

Alface/Alface roxa
Tomate
Couve-flor com tomate cereja
Chuchu, milho e passas
Molho à campanha/Molho de iogurte com laranja
Aipim na manteiga
Cenoura com alho-poró
Fricassê de frango
Filé mignon suíno ao molho de limão
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Doce de leite
Melão/Banana
Suco de caju

16

Alface/Agrião
Tomate
Beterraba cozida com maçã
Salada caesar
Molho à campanha/Mostarda com creme de leite e ervas
Purê de batata doce
Bertalha refogada com ovos mexidos
Frango assado ao molho agriodoce
Bife ao molho rotty
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Brigadeirão
Mamão/Banana
Suco de uva

17

Alface/Mix de folhas
Tomate
Feijão fradinho à campanha
Salada bavier
Molho à campanha/Pesto de manjerição
Abóbora sauté
Brócolis com tomate cereja e alho dourado
Filé de frango grelhado
Lasanha à bolonhesa
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Delícia de banana
Melancia/Banana
Suco de limão

18

**FERIADO**

19

**RECESSO ESCOLAR**

20

Alface/Alface crespa
Tomate
Batata calabresa com ervas
Salada argentina
Molho à campanha/Molho agriodoce
Arroz à piemontese
Berinjela à milanesa
Ovos mexidos
Maminha assada
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Romeu e julieta
Mamão/Banana
Suco de goiaba

23

Alface/Agrião
Tomate
Salada brasileira
Salada dinamarquesa
Molho à campanha/Molho de limão
Batata frita
Seleto de legumes
Stroganoff de frango
Bife ao molho mostarda
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Mousse de limão
Melão/Banana
Suco de manga

24

Alface/Rúcula
Tomate
Beterraba ralada
Pepino, manga e gergelim preto
Molho à campanha/Molho italiano
Tomate recheado
Cassata de abobrinha
Filé de frango acebolado
Panqueca de carne
Arroz branco/Arroz integral
Feijão carioca
Farofa

Banoffee
Caqui/Banana
Suco de acerola com laranja

25

Alface/Mix de folhas
Tomate
Couve-flor à campanha
Antepasto de berinjela
Molho à campanha/Molho de alho
Chuchu, batata baroa e ervas
Cenoura sauté
Empadão de frango
Picadinho ao molho
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Canjica
Melancia/Banana
Mate com limão

26

Alface/Alface roxa
Tomate
Ceviche de banana
Grão-de-bico com ovos e agrião
Molho à campanha/Molho de iogurte com mel
Nhoque ao sugo
Repolho refogado
Filé de peixe grelhado
Assado à vienense
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Pudim de leite
Salada de frutas/Banana
Suco de caju

27

Alface/Alface crespa
Tomate
Beterraba ralada
Chuchu com milho e passas
Molho à campanha/Molho oriental
Macarrão ao alho e óleo
Legumes do yakissoba
Frango xadrez
Bife à milanesa
Arroz branco/Arroz integral
Feijão preto
Farofa

Doce de leite
Maçã/Banana
Suco de limão

30

CARDÁPIO

Junho

Colação

SEGUNDA-FEIRA

Leite com chocolate
Opção: fruta ou suco

02

TERÇA-FEIRA

Mingau de aveia
Opção: fruta ou suco

03

QUARTA-FEIRA

Morango ao leite
Opção: fruta ou suco

04

QUINTA-FEIRA

Vitamina de abacate
Opção: fruta ou suco

05

SEXTA-FEIRA

Café com leite
Opção: fruta ou suco

06

Mingau de chocolate
Opção: fruta ou suco

09

Iogurte com morango
Opção: fruta ou suco

10

Vitamina de mamão
Opção: fruta ou suco

11

Mingau de baunilha
Opção: fruta ou suco

12

Sucrilhos com leite
Opção: fruta ou suco

13

Café com leite
Opção: fruta ou suco

16

Maracujá ao leite
Opção: fruta ou suco

17

Vitamina tropical
Opção: fruta ou suco

18**FERIADO****19****RECESSO ESCOLAR****20**

Vitamina de abacate
Opção: fruta ou suco

23

Mingau de chocolate
Opção: fruta ou suco

24

Sucrilhos com leite
Opção: fruta ou suco

25

Morango ao leite
Opção: fruta ou suco

26

Mingau de baunilha
Opção: fruta ou suco

27

Leite com chocolate
Opção: fruta ou suco

30

Lanche

SEGUNDA-FEIRA

Suco
Pão com carne moída
Opção: fruta

02

TERÇA-FEIRA

Suco
Bolo de cenoura com calda
Opção: fruta

03

QUARTA-FEIRA

Suco
Milho cozido
Opção: fruta

04

QUINTA-FEIRA

Suco
Pizza
Opção: fruta

05

SEXTA-FEIRA

Suco
Pão de forno de carne
Opção: fruta

06

Suco
Pão na chapa
Opção: fruta

09

Suco
Açaí
Opção: fruta

10

Suco
Esfirra de frango
Opção: fruta

11

Suco
Cheeseburger
Opção: fruta

12

Suco
Croissant de doce de leite
Opção: fruta

13

Suco
Pão com ovo
Opção: fruta

16

Suco
Hambúrguer de forno
Opção: fruta

17

Suco
Brownie
Opção: fruta

18**FERIADO****19****RECESSO ESCOLAR****20**

Suco
Pão suíço com pasta de frango
Opção: fruta

23

Suco
Bolo de laranja
Opção: fruta

24

Suco
Esfirra de carne
Opção: fruta

25

Suco
Croissant de queijo
Opção: fruta

26

Suco
Rocambole de doce de leite
Opção: fruta

27

Suco
Queijo quente
Opção: fruta

30

*Cardápio sujeito a alterações.