

CARDÁPIO JUNHO 2024

DATA	03/06/2024 (Segunda-feira)	04/06/2024 (Terça-feira)	05/06/2024 (Quarta-feira)	06/06/2024 (Quinta-feira)	07/06/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada de repolho roxo + Abacaxi / Alface lisa + Agrião / Pepino c/ Tomate + Chia	Salada de Chuchu / Alface crespa + Beterraba ralada / Salada de Feijão azuki + Cebola roxa	Alface americana + Cenoura ralada / Tomate + Manjeriço / Pepino	Alface crespa c/ Rabanete / Salada de Rúcula c/ Pepino ralado / Salada de Tomate	Salada tropical (Folhas verdes + tomatinho cereja + sementes) / Tomate c/ cebola roxa
PROTEÍNA A	Carne moída c/ Abóbora	Lasanha à bolonhesa (molho bco + molho vermelho)	Feijoada (Lombo + Carne seca + Paio)	Costelinha a Barbecue	Tirinhas de carne acebolada
PROTEÍNA B	Parmegiana de frango (forno)	Frango assado c/ Cebola	Filé de Frango grelhado	Panqueca de frango c/ molho vermelho	Sobrecoxa desossada de panela
OVOS	Panqueca de ovos c/ gergelim branco	Ovos mexidos c/ Gergelim branco	Omelete c/ painço	Omelete de queijo	Ovos na chapa
ACOMPANHAMENTO	Batata assada c/ casca	Berinjela c/ Abobrinha de forno	Farofa de banana / Couve / Torresminho / Laranja / Caldinho de feijão	Batata recheada (Jacket Potato)	Virado a Paulista / Banana assada / Couve /
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco + Feijão preto	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco + Feijão preto c/ Beterraba
ÁGUA SABORIZADA	Limão rosa	Abacaxi + Hortelã	Laranja	Laranja + Hortelã	Laranja + Canela
SOBREMESA	Abacaxi	Mexerica	Laranja lima	Melancia	Melão

CARDÁPIO JUNHO 2024

DATA	10/06/2024 (Segunda-feira)	11/06/2024 (Terça-feira)	12/06/2024 (Quarta-feira)	13/06/2024 (Quinta-feira)	14/06/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada de repolho + vinagrete de Toamte / Alaface + Agrião	Salada de Chuchu / Alface crespa + Beterraba ralada / Tomatinho cereja + Cebola roxa	Alface americana + Cenoura ralada / Tomate + Pepino	Alface crespa / Salada de Rúcula + Acelga / Salada de Tomate	Mis Alface / Maionese de Legumes / Salada de Lentilha + Tomate
PROTEÍNA A	Carne seca c/ Abóbora	Estrogonofe de carne	Feijoada (Lombo + Paio)	Bife acebolado / Bife figado acebolado	Tomate recheado c/ Carne desfiada
PROTEÍNA B	Sobrecoxa cozida c/ Cenoura	Estrogonofe de frango	Filé de Frango	Panqueca de frango c/ molho vermelho	Tilápia no Molho de Laranja
OVOS	Ovos cozidos	Ovos mexidos c/ Gergelim branco	Omelete c/ painço	Ovos mexidos c/ Painço descascado	Pizza de Ovo de Queijo + Tomatinho cereja
ACOMPANHAMENTO	Farofa de Açafrão c/ Bacon	Batatta palha	Farofa / Couve / Torresminho/ Laranja	Batata frita (Air Fryer)	Purê de Batata doce c/ Alecrim (in natura)
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco + Feijão preto	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz Branco	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Limão rosa	Limão siciliano	Laranja + Canela	Laranja + Hortelã	Abacaxi + Hortelã
SOBREMESA	Laranja	Mexerica	Banana assada	Melancia	Banana

CARDÁPIO JUNHO 2024

DATA	16/06/2024 (Segunda-feira)	17/06/2024 (Terça-feira)	18/06/2024 (Quarta-feira)	19/06/2024 (Quinta-feira)	20/06/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada de repolho + Tomate / Alface crespa + Beterraba ralada / Lentilha + Cenoura	Salada de Chuchu / Alface crespa + Beterraba ralada / Cevadinha + Tomatinho cereja + Cebola roxa	Alface lisa + Rabanete ralado / Tomate + Manjeriçao	Alface crespa + Chia / Salada de Quinoa + Tomate cereja / Pepino	Mis Alface / Grão de bico + Tomate / Salada Bifun + cebola roxa + Tomatinho cereja
PROTEÍNA A	Cupim assado	Bife de panela	Feijoada (Carne seca + Paio)	Costelinha assada no Alecrim	Yakssoba de Carne
PROTEÍNA B	Panqueca de frango c/ molho branco gratinado	Sobrecoxa desossada assada c/ Cebola crispy	Filé	Nuggets (saudável) + Molho rosé	Frango xadrez
OVOS	Ovos mexidos c/ Gergelim branco	Ovo na chapa	Omelete c/ painço	Ovos mexidos c/ Painço descascado	Ovos Shakshuka (cozidos no molho de tomate)
ACOMPANHAMENTO	Batata rústica assada	Abóbora cabotiá assada	Farofa / Couve / Torresminho/ Laranja	Purê de Batata doce	Legumes sauté
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Hortelã + Laranja	Limão siciliano	Laranja + Canela	Laranja + Hortelã	Abacaxi + Hortelã
SOBREMESA	Melão	Mexerica	Laranja lima	Melancia	Banana

CARDÁPIO JUNHO 2024

DATA	23/06/2024 (Segunda-feira)	24/06/2024 (Terça-feira)	25/06/2024 (Quarta-feira)	26/06/2024 (Quinta-feira)	27/06/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Alface americana / Salada de Beterraba / Salada de Tomate grelhado	Salada de tomate + Manjeriço / Salada de Batata / Mix Alface	Alface + Beterraba ralada / Tomate + Manjeriço	Alface crespas + Cenoura ralada / Pepino + Tomate + Chia / Salada de Chuchu	Mis Alface / Salada de ervilha / Tomatinho cereja + Cebola roxa
PROTEÍNA A	Carne seca c/ Abobora cabotiá	Almondegas de carne	Feijoada (Carne seca + Paio)	Polenta c/ rabada	Quibe assado recheado c/ queijo
PROTEÍNA B		Almondegas de frango	Frango assado	Filé de Frango grelhado	Coxa desossada no molho
OVOS	Ovo cozido	Ovo na massa folhada	Omelete proteico	Ovos mexidos c/ Painço descascado	Ovo mexido c/ Molho branco
ACOMPANHA MENTO	Sopa de feijão	Macarrão integral parafuso	Farofa / Couve / Torresminho / Laranja / Caldinho de feijão	Creme de milho	Purê de Batata c/ Alho
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Limão caipira	Limão siciliano	Laranja + Canela	Laranja + Hortelã	Abacaxi + Hortelã
SOBREMESA	Mexerica	Banana	Laranja lima	Melancia	

CARDÁPIO JUNHO 2024

DATA	30/06/2024 (Segunda-feira)	31/06/2024 (Terça-feira)			
SALADA	Salada de Acelga cozida / Salada de Agrião / Pepino + Tomate	Salada de Batata / Repolho c/ vinagrete de Tomate / Alface crespa c/ Beterraba ralada			
PROTEÍNA A	Escondidinho de Abóbora c/ Carne moída	Carne desfiada			
PROTEÍNA B	Sobrecoxa desossada assada c/ Molho de Laranja	Frango assada c/ Cebola			
OVOS					
ACOMPANHAMENTO	Berinjela c/ Abobrinha de forno	Sopa creme de Batata c/ queijo			
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco e Feijão vermelho	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca			
ÁGUA SABORIZADA	Limão + Alecrim	Limão + Pepino			
SOBREMESA	Melão	Banana nanica			