

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		1/jun		2/jun		3/jun	
		7/jun		8/jun		9/jun	
		14/jun		15/jun		16/jun	
		10/jun		11/jun		17/jun	
		18/jun					
<b>1ª Semana</b>	<b>Almoço</b>	Salada*		Sal. de alface e pepino	Sal. de repolho e tomate	Sal. de rúcula e beterraba	Sal. de agrião, alface e tomate
		Proteína		Rolinhos de frango	Omelete de abobrinha	Coxinha de frango assada	Carne com vegetais
		2ª Proteína			Linguça acebolada	Bife grelhado	Nuggets assado
		Guarnição		Macarrão ao sugo	Couve com bacon	Creme de milho	Purê de batata
		Prato Base**		Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco
		Sobremesa		Feijão Carioca	Arroz branco	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Bebida		Mamão	Banana Prata	Gelatina de uva	Gelatina de uva	Laranja Lima	
		Suco de maracujá	Suco de maracujá	Suco de laranja	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de goiaba
<b>2ª Semana</b>	<b>Almoço</b>	Salada*	Sal. de alface lisa, tomate e beterraba	Sal. de repolho e tomate	Sal. de alface crespa e chuchu	Sal. de acelga e ervilha	Sal. de milho, tomate e manjeriço
		Proteína	Fricasse de frango	Panqueca de carne	Isclas de Peixe	Frango desfiado	Frango ensopado
		2ª Proteína	Omelete de queijo		Carne moída com legumes	Feijoada Light	Hamburguer com queijo
		Guarnição	Brócolis ao vapor	Espinafre Refogado	Purê de batata	Farofa crocante com cenoura	Legumes na manteiga
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Arroz branco	Feijão Preto	Feijão Carioca
Bebida	Mamão	Salada de Frutas	Mexerica	Gelatina de framboesa	Mousse de chocolate		
		Suco de abacaxi e hortelã	Suco de goiaba	Suco de limão	Suco de maracujá	Suco de laranja	
<b>3ª Semana</b>	<b>Almoço</b>	Salada*	Sal. de alface crespa, tomate e beterraba	Seleta de legumes	Sal. de rúcula e beterraba	Sal. de alface e couve-flor	Sal. de agrião e beterraba
		Proteína	Ovos cozidos	Polenta à bolonhesa	Estrogonof de frango	Picadinho de carne, cenoura e batata	Isclas de Frango
		2ª Proteína	Bife à parmegiana assado		Carne em tiras	Frango xadrez	Kibe assado
		Guarnição	Purê de batata doce	Couve-flor na manteiga	Batata frita	Refogado de legumes	Abóbora refogada
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Arroz branco
Bebida	Laranja Lima	Gelatina de morango	Uva	Banana Prata	Feijão Preto		
	Suco de maracujá	Suco de laranja	Suco de manga	Suco de abacaxi e hortelã	Mexerica		
					Suco de limão	Suco de limão	

\*Salada - Será oferecido diáreamente a opção de alface.

\*\*Prato Base - Nos dias em que for servido arroz integral, serviremos como 2ª opção o arroz branco.

Cardápio sujeito a alterações. | As frutas poderão variar de acordo com a maturação no momento de ser servida.

Cardápio Desenvolvido por: Gabriela Cavaca CRN3: 28.154

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		21/jun	22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de rúcula e tomate	Sal. de repolho e milho	Sal. de milho, tomate e manjeriçao	Sal. de beterraba e brócolis	Sal. de alface e pepino
		Proteína	Omelete com ervilha, tomate e ervas	Lasanha à bolonhesa	Carne moída com legumes	Escondidinho de frango	Frango à pizzaiolo
		2ª Proteína	Abobrinha refogada com carne		Peixe empanado	Bife de panela	Assado de carne
		Guarnição	Legumes ao creme	Brócolis ao vapor	Purê de batata	Couve refogada	Chuchu cremoso
			Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Prato Base**			Arroz integral		
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Sobremesa	Banana Prata	Salada de Frutas	Mexerica	Melancia	Pudim de leite		
Bebida	Suco de abacaxi e hortelã	Suco de limão	Suco de maracujá	Suco de laranja	Suco de goiaba		
		28/jun	29/jun	30/jun			
5ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de alface lisa e tomate	Sal. de beterraba e brócolis	Sal. de alface roxa, rúcula e pepino		
		Proteína	Carne desfiada	Estrogonoff de carne	Carne ao molho		
		2ª Proteína	Frango empanado	Omelete com queijo e tomate	Bolinhas de mandioca com frango		
		Guarnição	Creme de espinafre	Batata palha	Refogado de legumes		
			Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto		
Sobremesa	Banana Prata	Uva	Mexerica				
Bebida	Suco de limão	Suco de abacaxi e hortelã	Suco de laranja				

\*Salada - Será oferecido diariamente a opção de alface.

\*\*Prato Base - Nos dias em que for servido arroz integral, serviremos como 2ª opção o arroz branco.

Cardápio sujeito a alterações. | As frutas poderão variar de acordo com a maturação no momento de ser servida.

Cardápio Desenvolvido por: Gabriela Cavaca CRN3: 28.154