


# CARDÁPIO DE JUNHO - ALMOÇO

**40**  
anos

**Cila Omine**  
Nutricionista  
CRN3 5440




<b>Segunda 04</b>	<b>Terça 05</b>	<b>Quarta 06</b>	<b>Quinta 07</b>	<b>Sexta 08</b>
Arroz e Feijão Carne moída Purê de Mandioquinha Salada de Pepino Gelatina e Suco de Morango	Arroz e Feijão Ovo estrelado Creme de milho Salada de Alface c/ Tomate Melão e Suco de Manga	Espaguete ao sugo Isclas de Frango Beterraba no vapor Salada de Rúcula c/ Milho Creme de Morango e Suco de Laranja	Arroz e Feijão Preto Carne assada c/ molho Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada de Alface Americana Laranja Suco de Uva	Arroz e Feijão Espetinho de Frango Repolho refogado Salada de Tomate c/ Ervilhas Melancia e Suco de Goiaba
<b>Segunda 11</b>	<b>Terça 12</b>	<b>Quarta 13</b>	<b>Quinta 14</b>	<b>Sexta 15</b>
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis no vapor Salada de Alface Gelatina e Suco de Tangerina	Arroz e Feijão Isclas de Carne Batata Rústica Salada de Pepino Abacaxi e Suco de Manga	Arroz e Feijão Preto Kibe assado Chuchu no vapor Sal. de Alface c/ Tomate e Suco Cajú Brigadeiro de Milho Verde	Parafuso ao sugo Cubinhos de Frango grelhado Cenoura ondulada Salada de Escarola c/ Milho Banana e Suco de Maracujá	Arroz e Feijão Filé de Peixe assado Purê de Batata Salada de Alface Americana Mexerica e Suco de Morango
<b>Segunda 18</b>	<b>Terça 19</b>	<b>Quarta 20</b>	<b>Quinta 21</b>	<b>Sexta 22</b>
Arroz e Feijão Carne moída Jardineira de Legumes Salada de Pepino Gelatina e Suco Maracujá	Arroz e Feijão Frango Xadrez Milho no vapor Salada de Alface c/ Tomate Maçã e Suco de Uva	Gravatinha ao sugo Bife grelhado Acelga refogada c/ Cenoura Salada de Beterraba ralada Uva e Suco de Manga	Arroz Strogonoff de Frango Batata palha Sal. Tomate c/ Ovo de codorna Melancia e Suco de Abacaxi	<b><u>Almoço Especial da Copa!</u></b> Arroz e Feijão Preto Picadinho de Carne  <b>Ervilhas c/ Milho no vapor</b> Sal. de Alface e Suco Tangerina Sobremesa " <b>Vai Brasil!</b> "
<b>Segunda 25</b>	<b>Terça 26</b>	<b>Quarta 27</b>	<b>Quinta 28</b>	<b>Sexta 29</b>
Arroz e Feijão Frango assado Polenta cremosa Salada de Pepino c/ Tomate Gelatina e Suco de Manga	Arroz e Feijão Carne moída com Batata Pãozinho de Espinafre Sal. de Alface c/ Cenoura Maçã e Suco de Goiaba	Arroz e Feijão Filé de Frango Creme de Milho Salada de Alface Americana Paçoca cremosa e Suco de Melancia	Arroz e Feijão Preto Kibe assado Abóbora assada c/ Alecrim Salada de Alface c/ Tomate Melancia e Suco de Laranja	Espaguete ao sugo Isclas de Carne Brócolis no vapor Salada de Pepino c/ Milho Banana e Suco de Abacaxi

# CARDÁPIO DE JUNHO - ALMOÇO

**40**  
anos

**Cila Omine**  
Nutricionista  
CRN3 5440




<b>Segunda 04</b>	<b>Terça 05</b>	<b>Quarta 06</b>	<b>Quinta 07</b>	<b>Sexta 08</b>
Arroz e Feijão Carne moída Purê de Mandioquinha Salada de Pepino Gelatina e Suco de Morango	Arroz e Feijão Ovo estrelado Creme de milho Salada de Alface c/ Tomate Melão e Suco de Manga	Espaguete ao sugo Isclas de Frango Beterraba no vapor Salada de Rúcula c/ Milho Creme de Morango e Suco de Laranja	Arroz e Feijão Preto Carne assada c/ molho Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada de Alface Americana Laranja Suco de Uva	Arroz e Feijão Espetinho de Frango Repolho refogado Salada de Tomate c/ Ervilhas Melancia e Suco de Goiaba
<b>Segunda 11</b>	<b>Terça 12</b>	<b>Quarta 13</b>	<b>Quinta 14</b>	<b>Sexta 15</b>
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis no vapor Salada de Alface Gelatina e Suco de Tangerina	Arroz e Feijão Isclas de Carne Batata Rústica Salada de Pepino Abacaxi e Suco de Manga	Arroz e Feijão Preto Kibe assado Chuchu no vapor Sal. de Alface c/ Tomate e Suco Cajú Brigadeiro de Milho Verde	Parafuso ao sugo Cubinhos de Frango grelhado Cenoura ondulada Salada de Escarola c/ Milho Banana e Suco de Maracujá	Arroz e Feijão Filé de Peixe assado Purê de Batata Salada de Alface Americana Mexerica e Suco de Morango
<b>Segunda 18</b>	<b>Terça 19</b>	<b>Quarta 20</b>	<b>Quinta 21</b>	<b>Sexta 22</b>
Arroz e Feijão Carne moída Jardineira de Legumes Salada de Pepino Gelatina e Suco Maracujá	Arroz e Feijão Frango Xadrez Milho no vapor Salada de Alface c/ Tomate Maçã e Suco de Uva	Gravatinha ao sugo Bife grelhado Acelga refogada c/ Cenoura Salada de Beterraba ralada Uva e Suco de Manga	Arroz Strogonoff de Frango Batata palha Sal. Tomate c/ Ovo de codorna Melancia e Suco de Abacaxi	<b><i>Almoço Especial da Copa!</i></b> Arroz e Feijão Preto Picadinho de Carne  <b><i>Ervilhas c/ Milho no vapor</i></b> Sal. de Alface e Suco Tangerina Sobremesa " <b><i>Vai Brasil!</i></b> "
<b>Segunda 25</b>	<b>Terça 26</b>	<b>Quarta 27</b>	<b>Quinta 28</b>	<b>Sexta 29</b>
Arroz e Feijão Frango assado Polenta cremosa Salada de Pepino c/ Tomate Gelatina e Suco de Manga	Arroz e Feijão Carne moída com Batata Pãozinho de Espinafre Sal. de Alface c/ Cenoura Maçã e Suco de Goiaba	Arroz e Feijão Filé de Frango Creme de Milho Salada de Alface Americana Paçoca cremosa e Suco de Melancia	Arroz e Feijão Preto Kibe assado Abóbora assada c/ Alecrim Salada de Alface c/ Tomate Melancia e Suco de Laranja	Espaguete ao sugo Isclas de Carne Brócolis no vapor Salada de Pepino c/ Milho Banana e Suco de Abacaxi

# CARDÁPIO DE JUNHO - ALMOÇO



**Cila Omine**  
Nutricionista  
CRN3 5440




<b>Segunda 04</b>	<b>Terça 05</b>	<b>Quarta 06</b>	<b>Quinta 07</b>	<b>Sexta 08</b>
Arroz e Feijão Carne moída Purê de Mandioquinha Salada de Pepino Gelatina e Suco de Morango	Arroz e Feijão Ovo estrelado Creme de milho Salada de Alface c/ Tomate Melão e Suco de Manga	Espaguete ao sugo Iscas de Frango Beterraba no vapor Salada de Rúcula c/ Milho Creme de Morango e Suco de Laranja	Arroz e Feijão Preto Carne assada c/ molho Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada de Alface Americana Laranja Suco de Uva	Arroz e Feijão Espetinho de Frango Repolho refogado Salada de Tomate c/ Ervilhas Melancia e Suco de Goiaba
<b>Segunda 11</b>	<b>Terça 12</b>	<b>Quarta 13</b>	<b>Quinta 14</b>	<b>Sexta 15</b>
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis no vapor Salada de Alface Gelatina e Suco de Tangerina	Arroz e Feijão Iscas de Carne Batata Rústica Salada de Pepino Abacaxi e Suco de Manga	Arroz e Feijão Preto Kibe assado Chuchu no vapor Sal. de Alface c/ Tomate e Suco Cajú Brigadeiro de Milho Verde	Parafuso ao sugo Cubinhos de Frango grelhado Cenoura ondulada Salada de Escarola c/ Milho Banana e Suco de Maracujá	Arroz e Feijão Filé de Peixe assado Purê de Batata Salada de Alface Americana Mexerica e Suco de Morango
<b>Segunda 18</b>	<b>Terça 19</b>	<b>Quarta 20</b>	<b>Quinta 21</b>	<b>Sexta 22</b>
Arroz e Feijão Carne moída Jardineira de Legumes Salada de Pepino Gelatina e Suco Maracujá	Arroz e Feijão Frango Xadrez Milho no vapor Salada de Alface c/ Tomate Maçã e Suco de Uva	Gravatinha ao sugo Bife grelhado Acelga refogada c/ Cenoura Salada de Beterraba ralada Uva e Suco de Manga	Arroz Strogonoff de Frango Batata palha Sal. Tomate c/ Ovo de codorna Melancia e Suco de Abacaxi	<p><b><i>Almoço Especial da Copa!</i></b></p> <p>Arroz e Feijão Preto </p> <p>Picadinho de Carne</p> <p><b><i>Ervilhas c/ Milho no vapor</i></b></p> <p>Sal. de Alface e Suco Tangerina</p> <p>Sobremesa "<b><i>Vai Brasil!</i></b>"</p>
<b>Segunda 25</b>	<b>Terça 26</b>	<b>Quarta 27</b>	<b>Quinta 28</b>	<b>Sexta 29</b>
Arroz e Feijão Frango assado Polenta cremosa Salada de Pepino c/ Tomate Gelatina e Suco de Manga	Arroz e Feijão Carne moída com Batata Pãozinho de Espinafre Sal. de Alface c/ Cenoura Maçã e Suco de Goiaba	Arroz e Feijão Filé de Frango Creme de Milho Salada de Alface Americana Paçoca cremosa e Suco de Melancia	Arroz e Feijão Preto Kibe assado Abóbora assada c/ Alecrim Salada de Alface c/ Tomate Melancia e Suco de Laranja	Espaguete ao sugo Iscas de Carne Brócolis no vapor Salada de Pepino c/ Milho Banana e Suco de Abacaxi

# CARDÁPIO DE JUNHO - ALMOÇO



**Cila Omine**  
Nutricionista  
CRN3 5440



<b>Segunda 04</b>	<b>Terça 05</b>	<b>Quarta 06</b>	<b>Quinta 07</b>	<b>Sexta 08</b>
Arroz e Feijão Carne moída Purê de Mandioquinha Salada de Pepino Gelatina e Suco de Morango	Arroz e Feijão Ovo estrelado Creme de milho Salada de Alface c/ Tomate Melão e Suco de Manga	Espaguete ao sugo Isclas de Frango Beterraba no vapor Salada de Rúcula c/ Milho Creme de Morango e Suco de Laranja	Arroz e Feijão Preto Carne assada c/ molho Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada de Alface Americana Laranja Suco de Uva	Arroz e Feijão Espetinho de Frango Repolho refogado Salada de Tomate c/ Ervilhas Melancia e Suco de Goiaba
<b>Segunda 11</b>	<b>Terça 12</b>	<b>Quarta 13</b>	<b>Quinta 14</b>	<b>Sexta 15</b>
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis no vapor Salada de Alface Gelatina e Suco de Tangerina	Arroz e Feijão Isclas de Carne Batata Rústica Salada de Pepino Abacaxi e Suco de Manga	Arroz e Feijão Preto Kibe assado Chuchu no vapor Sal. de Alface c/ Tomate e Suco Cajú Brigadeiro de Milho Verde	Parafuso ao sugo Cubinhos de Frango grelhado Cenoura ondulada Salada de Escarola c/ Milho Banana e Suco de Maracujá	Arroz e Feijão Filé de Peixe assado Purê de Batata Salada de Alface Americana Mexerica e Suco de Morango
<b>Segunda 18</b>	<b>Terça 19</b>	<b>Quarta 20</b>	<b>Quinta 21</b>	<b>Sexta 22</b>
Arroz e Feijão Carne moída Jardineira de Legumes Salada de Pepino Gelatina e Suco Maracujá	Arroz e Feijão Frango Xadrez Milho no vapor Salada de Alface c/ Tomate Maçã e Suco de Uva	Gravatinha ao sugo Bife grelhado Acelga refogada c/ Cenoura Salada de Beterraba ralada Uva e Suco de Manga	Arroz Strogonoff de Frango Batata palha Sal. Tomate c/ Ovo de codorna Melancia e Suco de Abacaxi	<b>Almoço Especial da Copa!</b> Arroz e Feijão Preto Picadinho de Carne  <b>Ervilhas c/ Milho no vapor</b> Sal. de Alface e Suco Tangerina Sobremesa " <b>Vai Brasil!</b> "
<b>Segunda 25</b>	<b>Terça 26</b>	<b>Quarta 27</b>	<b>Quinta 28</b>	<b>Sexta 29</b>
Arroz e Feijão Frango assado Polenta cremosa Salada de Pepino c/ Tomate Gelatina e Suco de Manga	Arroz e Feijão Carne moída com Batata Pãozinho de Espinafre Sal. de Alface c/ Cenoura Maçã e Suco de Goiaba	Arroz e Feijão Filé de Frango Creme de Milho Salada de Alface Americana Paçoca cremosa e Suco de Melancia	Arroz e Feijão Preto Kibe assado Abóbora assada c/ Alecrim Salada de Alface c/ Tomate Melancia e Suco de Laranja	Espaguete ao sugo Isclas de Carne Brócolis no vapor Salada de Pepino c/ Milho Banana e Suco de Abacaxi