

LANCHE DA MANHÃ

Junho | 2021



Nutricionista Responsável
Eline Brenha Oliveira
CRN-3 - 20149

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02	03	04	05
		Suco de maracujá Lanche natural (peito de peru, ricota, cenoura ralada) Melão	Suco de abacaxi com hortelã Pão integral com requeijão Melancia	Feriado	Feriado	
06	07	08	09	10	11	12
	Suco de laranja Bisnaguinha com patê de ricota temperada Melão	Chocolate quente Bolo de laranja com fubá Melancia	Suco de morango Biscoito sequilhos Laranja	Suco de limão Pão de mandioquinha com queijo Maçã	Suco de goiaba Biscoito integral com requeijão Banana	
13	14	15	16	17	18	19
	Suco de caju Pão francês com ovos mexidos Mamão	Chá de frutas Pão integral com requeijão Laranja	Suco de maracujá Bolo mesclado Maçã	Suco de acerola Biscoito de polvilho Banana	Suco de abacaxi Mini esfiha de carne Melancia com melão	
20	21	22	23	24	25	26
	Suco de manga Bisnaguinha com requeijão Melão	Suco de laranja Bolo de limão Maçã	Iorgute com cereal Torrada com cream cheese Banana	Suco de abacaxi Pão de brioche com patê de frango Mexerica	Suco de acerola com laranja Pão francês com manteiga Salada de frutas	
27	28	29	30			
	Suco de laranja Pão de leite com geleia de frutas Melão	Chocolate quente Bolo de maçã Laranja	Suco de caju Biscoito integral com cream cheese Banana			



OBS:

- O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização da Nutricionista da escola.
- Prezando pela qualidade dos alimentos, informamos que o cardápio poderá ser alterado, conforme disponibilidade dos itens pelos nossos fornecedores.
- Nas preparações, utilizamos apenas temperos naturais como cebola, alho e ervas e o mínimo necessário de sal e açúcar.





DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02	03	04	05
		Alface Lentilha ao vinagrete Arroz Feijão Nuggets caseiro Chuchu refogado Sobremesa: mexerica Suco de caju	Mix de folhas Sopa de abóbora Arroz Feijão Omelete de forno Brócolis Sobr.: gelado de abacaxi Suco de uva	Feriado	Feriado	
06	07	08	09	10	11	12
	Acelga Cenoura ralada Arroz colorido Feijão Lombo assado Virado de abobrinha Sobremesa: melancia Suco de abacaxi com hortelã	Alface com agrião Sopa de legumes com macarrão Arroz Feijão Panqueca de carne Couve refogada Sobr.: creme de chocolate Suco de caju	Almeirão Beterraba cozida Arroz Feijão Frango assado Polenta cremosa Sobremesa: mexerica Suco de uva	Repolho colorido Creme de mandioquinha Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Macarrão alho e óleo Sobremesa: melão Suco de laranja	Mix de folhas Tomate Arroz Feijão Pernil em cubos Farofa enriquecida Sobremesa: arroz doce Suco de manga	
13	14	15	16	17	18	19
	Escarola Pepino Arroz Feijão Isclas de frango aceboladas Mandioca na manteiga Sobremesa: maçã Suco de limão	Alface c/ rúcula Beterraba cozida Arroz colorido Feijão Filé de peixe grelhado Purê misto (batata e mandioquinha) Sobr.: melancia Suco de manga	Repolho Caldo verde Arroz Feijão Copa lombo ao vinagrete Virado de couve Sobremesa: abacaxi Suco de goiaba	Alface Antepasto de berinjela Arroz Feijão Ovos mexidos Brócolis Sobr.: gelatina de uva Suco de abacaxi	Mix de folhas Canja Arroz Feijão Fricassê de frango Chuchu com salsa Sobr.: laranja Suco de acerola	
20	21	22	23	24	25	26
	Repolho Cenoura ralada Arroz Feijão Filé de frango grelhado Cuscuz de legumes Sobremesa: abacaxi Suco de tangerina	Alface americana Sopa de ervilha Arroz Feijão Stroganoff de carne Batata palha Sobr.: spumone de limão Suco de goiaba	Rúcula Milho Arroz Feijão Feijoada Farofa enriquecida Sobremesa: laranja Suco de abacaxi com hortelã	Alface Sopa de legumes com macarrão Arroz colorido Feijão Bisteca s/ osso grelhada Almeirão refogado Sobremesa: melancia Suco de caju	Mix de folhas Vinagrete Arroz Feijão Frango assado Macarrão alho e óleo Sobr.: bolo de choc. c/ ninho Suco de uva Almoço dos aniversariantes	
27	28	29	30			
	Repolho Sopa de feijão e macarrão Arroz Feijão Linguíça de frango assada Bolinho de abobrinha Sobremesa: maçã Suco de acerola	Alface Pepino Arroz Feijão Carne moída com cenoura e vagem Purê de batata Sobremesa: melão Suco de laranja	Mix de folhas Creme de espinafre Arroz Feijão Rondelle de frango com requeijão Legumes sauté Sobr.: gelatina de morango Suco de uva			

OBS:

- O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização da Nutricionista da escola.
- Prezando pela qualidade dos alimentos, informamos que o cardápio poderá ser alterado, conforme disponibilidade dos itens pelos nossos fornecedores.
- Nas preparações, utilizamos apenas temperos naturais como cebola, alho e ervas e o mínimo necessário de sal e açúcar.

LANCHE DA TARDE

Junho | 2021



Nutricionista Responsável
Eline Brenha Oliveira
CRN-3 - 20149

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02	03	04	05
		Suco de manga Bolo de banana e aveia Abacaxi	Suco de acerola Pão de queijo Laranja	Feriado	Feriado	
06	07	08	09	10	11	12
	Suco de manga Broa de milho Uva	Chá de frutas Pão de leite com manteiga Laranja	Suco de tangerina Pão de beterraba com cream cheese Maçã	Suco de abacaxi Bolo de cenoura Mamão	Suco de limão Pão de queijo Salada de frutas	
13	14	15	16	17	18	19
	Suco de uva Biscoito amanteigado Banana	Suco de laranja Mini croissant de frango Melancia	Suco de goiaba Pão de cenoura com patê de ervas frescas Mamão	Suco de uva Misto frio Salada de frutas	Chocolate quente Bolo de fubá Maçã	
20	21	22	23	24	25	26
	Suco de manga Biscoito de polvilho Banana	Suco de uva Pão francês com presunto Laranja	Suco de goiaba Pão de forma integral com queijo Melão com uva	Suco de limão Pão de queijo Melancia	Suco de acerola Bolo de cacau com banana Maçã	
27	28	29	30			
	Suco de abacaxi Enroladinho de presunto e queijo Mexerica	Suco de maracujá Pão de mandioquinha com manteiga Maçã	Chá de frutas Bolo de chocolate Salada de frutas			



OBS:

- O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização da Nutricionista da escola.
- Prezando pela qualidade dos alimentos, informamos que o cardápio poderá ser alterado, conforme disponibilidade dos itens pelos nossos fornecedores.
- Nas preparações, utilizamos apenas temperos naturais como cebola, alho e ervas e o mínimo necessário de sal e açúcar.

