

## CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO - 2022 - ALMOÇO



DIA	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO	SALADAS	SOBREMESA	SUCO
<b>Segunda-Feira</b> 30/05	Carne assada	Omelete	Arroz branco e integral / Feijão Seleta de legumes	Alface e Escarola Tomate Cenoura ralada Couve-flor	Maçã	Suco de Pêssego
<b>Terça-Feira</b> 31/05	Strogonoff de frango	Bife grelhado	Arroz branco e integral / Feijão Batata palha	Alface e Agrião Tomate Beterraba ralada Edemame	Banana	Suco de Tangerina
<b>Quarta-Feira</b> 01/06	Cubos de lombo ao barbecue	Bife de panela	Arroz branco e integral / Feijão preto Farofa	Alface e Repolho Tomate Vinagrete de manga Quiabo	Melancia	Suco de Limão
<b>Quinta-Feira</b> 02/06	Frango assado	Carne moída	Arroz branco / Feijão Macarrão com molho branco e molho sugo	Alface e Rúcula Tomate Tomate cereja + Ovo codorna Brócolis	Pera	Suco de Morango
<b>Sexta-Feira</b> 03/06	Hamburguer de carne	Fricassê	Arroz branco e integral / Feijão Couve manteiga	Alface e Escarola Tomate Abobrinha ralada Salada Ceasar	Melão	Suco de Maracujá
DIA	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO	SALADAS	SOBREMESA	SUCO
<b>Segunda-Feira</b> 06/06	Bife grelhado	Linguiça Calabresa	Arroz branco e integral / Feijão Ratatouille	Alface e Agrião Tomate Beterraba ralada Milho	Mexerica	Suco de Laranja
<b>Terça-Feira</b> 07/06	Picadinho com batata e cenoura	Filé de frango	Arroz branco e integral / Feijão Polenta	Alface e Escarola Tomate Abobrinha ralada Grão de bico	Ameixa	Suco de Cajú
<b>Quarta-Feira</b> 08/06	Bife de panela	Frango empanado	Arroz branco e integral / Feijão Creme de milho	Alface e Rúcula Tomate Rabanete Beterraba cozida	Mamão	Suco de Maracujá
<b>Quinta-Feira</b> 09/06	Lasanha de queijo	Isca de carne	Arroz branco e integral / Feijão Brócolis	Alface e Repolho Tomate Cenoura ralada Chuchu cozido	Goiaba	Suco de Uva

<b>Sexta-Feira</b> <b>10/06</b>	Filé de Tilápia	Bife grelhado	Arroz branco e integral / Feijão Batata doce rústica	Alface e Agrião Tomate Nabo Maionese de legumes	Pera	Suco de Manga
------------------------------------	-----------------	---------------	---	--	------	---------------

## CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO - 2022 - ALMOÇO



DIA	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO	SALADAS	SOBREMESA	SUCO
<b>Segunda-Feira</b> <b>13/06</b>	Bife de panela	Linguiça Toscana	Arroz branco e integral / Feijão Abobrinha na manteiga	Alface e Repolho Tomate Cenoura ralada Milho	Maçã	Suco de Goiaba
<b>Terça-Feira</b> <b>14/06</b>	Strogonoff de carne	Filé de frango	Arroz branco e integral / Feijão Batata palha	Alface e Rúcula Tomate Beterraba ralada Berinjela	Banana	Suco de Maracujá
<b>Quarta-Feira</b> <b>15/06</b>	Quibe de forno	Cubos de frango grelhado	Arroz branco e integral / Feijão Purê de mandioquinha	Alface e Escarola Tomate Tabule + Homus Grão de bico + babaganuchi	Melancia	Suco de Limão
<b>Quinta-Feira</b> <b>16/06</b>	FERIADO					
<b>Sexta-Feira</b> <b>17/06</b>	EMENDA					
DIA	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCO	
<b>Segunda-Feira</b> <b>20/06</b>	Carne assada	Ovo mexido	Arroz branco e integral / Feijão Mix brócolis e Couve-flor	Alface e Rúcula Tomate Beterraba ralada Milho	Mexerica	Suco de Tangerina
<b>Terça-Feira</b> <b>21/06</b>	Rolê de frango	Isca de carne grelhada	Arroz branco e integral / Feijão Batata bolinha corada	Alface e Escarola Tomate Nabo Chuchu	Ameixa	Suco de Morango
<b>Quarta-Feira</b> <b>22/06</b>	Lombo assado	Bife grelhado	Arroz branco e integral / Feijão preto Quibebe	Alface e Agrião Tomate Pepino Beterraba cozida	Mamão	Suco de Manga
<b>Quinta-Feira</b> <b>23/06</b>	Frango assado	Carne moída	Arroz branco / Feijão Macarrão com molho branco e molho sugo	Alface e Rúcula Tomate Tomate cereja + Ovo codorna Grão de bico	Goiaba	Suco de Cajú

**Sexta-Feira**  
**24/06**

Hamburguer de frango

Escondidinho de carne

Arroz branco e integral / Feijão  
Couve manteiga

Alface e Repolho  
Tomate  
Rabanete agri-doce  
Guacamole

Pera

Suco de Maracujá

## CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO - 2022 - ALMOÇO



DIA	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO	SALADAS	SOBREMESA	SUCO
<b>Segunda-Feira</b> <b>27/06</b>	Bife grelhado	Linguiça calabresa	Arroz branco e integral / Feijão Escarola refogada	Alface e Escarola Tomate Cenoura ralada Brócolis	Maçã	Suco de Laranja
<b>Terça-Feira</b> <b>28/06</b>	Strogonoff de frango	Carne assada	Arroz branco e integral / Feijão Batata palha	Alface e Agrião Tomate Beterraba ralada Couve-flor	Banana	Suco de Abacaxi
<b>Quarta-Feira</b> <b>29/06</b>	Frango empanado	Cubos de carne grelhada	Arroz branco e integral / Feijão Legumes na manteiga	Alface e Repolho Tomate Vinagrete de manga Quiabo	Melancia	Suco de Maracujá
<b>Quinta-Feira</b> <b>30/06</b>	Caneloni 04 queijos	Bife grelhado	Arroz branco e integral / Feijão Chuchu na salsa	Alface e Agrião Tomate Nabo Milho/Ervilha	Pera	Suco de Pêssego
<b>Sexta-Feira</b> <b>01/07</b>	Filé de Tilápia	Carne louca	Arroz branco e integral / Feijão Purê de batata	Alface e Rúcula Tomate Abobrinha ralada Cenoura cozida	Melão	Suco de Uva