

JUNHO DE 2017

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
01/06 Quinta-feira	Pão de leite com mel Suco de tangerina	Carreteiro (arroz com iscas de carne bovina, pimentão amarelo, cenoura, milho e tempero verde) Feijão Alface americana com tomate cereja	Frutas da estação	Purê de aipim com molho de frango e legumes
02/06 Sexta-feira	Frutas picadas (mamão, banana e maçã) com farelo de aveia Iogurte caseiro de morango	Filé de frango em cubinhos ao molho sugo Arroz integral/ Feijão Couve-flor/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes
05/06 Segunda-feira	Sanduíche de biscoito integral com requeijão Suco de maracujá	Omelete de brócolis e tomate Arroz integral/ Feijão Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Polenta ao molho sugo
06/06 Terça-feira	Pão caseiro com creme e ricota Chá caseiro de abacaxi	Nhoque à bolonhesa Arroz/ Feijão Pepino e tomate picados com farinha de linhaça dourada	Frutas da estação	Sopinha de feijão
07/06 Quarta-feira	Banana em rodelas com canela em pó e farinha de quinoa Chocolate quente (leite com cacau e chocolate 50% cacau)	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Batata doce cozida Cenoura ralada/ Repolho refogado	Frutas da estação	Arroz com quinoa, carne moída, cenoura, brócolis e vagem
08/06 Quinta-feira	Pão integral com requeijão Suco de laranja com cenoura	Picadinho de carne Arroz/ Feijão Espaguete integral na manteiga com ervas Milho e ervilha/ Tomate	Frutas da estação	Purê de batatas (inglesa e salsa) com molho de frango
09/06 Sexta-feira	Bolo integral de laranja Chá de erva-doce	Frango assado Arroz integral/ Feijão Repolho/ Cenoura cozida em palitos	Frutas da estação	Creme de abóbora e carne
12/06 Segunda-feira	Rosquinha de polvilho Fruta: maçã Suco integral de uva sem adição de açúcar	Carne moída ao molho sugo Arroz integral/ Feijão Beterraba cozida/ Pepino japonês	Frutas da estação	Sopa de carne com aletria e legumes
13/06 Terça-feira	Frutas picadas (3 variedades) Iogurte caseiro de banana	Peixe refogado Arroz/ Feijão Caldo de peixe temperado Legumes quentes sountê (Couve-flor, cenoura e brócolis)	Frutas da estação	Risoto (arroz com molho de frango desfiado, cenoura e abobrinha)
14/06 Quarta-feira	Biscoito integral salgado Vitamina de abacate com banana	Isclas de frango aceboladas Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde	Frutas da estação	Polenta + molho de carne moída com legumes
15/06 Quinta-feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
16/06 Sexta-feira	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
19/06 Segunda-feira	Sanduíche de biscoito de gergelim com mel Suco de laranja	Omelete com cheiro verde Arroz integral/ Feijão Pepino/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Macarronada
20/06 Terça-feira	Iogurte caseiro de morango com granola Fruta: banana e mamão	Frango ao molho sugo Arroz/ Feijão Purê de batata Alface/ Beterraba cozida	Frutas da estação	- Feijoadina (feijão + iscas de carne + legumes) - Arroz
21/06 Quarta-feira	Rosquinha de polvilho Leite com chocolate em pó (50% cacau)	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Batata doce assada com cheiro verde Brócolis/ Tomate	Frutas da estação	Polenta + molho de frango com abóbora e chuchu
22/06 Quinta-feira	Pão integral com requeijão Suco de tangerina com cenoura	Picadinho de carne Arroz/ Feijão Couve-flor/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Sopa de frango com arroz e legumes
23/06 Sexta-feira	Bolo integral de cenoura Chá de hortelã	Frango assado Arroz integral/ Feijão Purê de batata salsa Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Purê de batata e abobrinha ao molho sugo
26/06 Segunda-feira	Rosquinha de polvilho Leite batido com banana e chocolate 50% cacau	Omelete com abobrinha e cenoura raladas Arroz integral/ Feijão Massa ao molho sugo com manjeriço Tomate/ Chuchu com gergelim	Frutas da estação	Polenta à bolonhesa
27/06 Terça-feira	Pão de leite com creme de ricota Suco de maracujá	Carne moída ensopada com berinjela Arroz integral/ Feijão Grão de bico com tempero verde/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes
28/06 Quarta-feira	Cookies integrais Iogurte caseiro de morango	Bisteca aceboladinha Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Repolho roxo e verde	Frutas da estação	Carreteiro (arroz + iscas de carne + cenoura, brócolis e abobrinha)
29/06 Quinta-feira	Pão caseiro com manteiga e queijo Suco de laranja com beterraba	Frango ensopado com abóbora e açafrão Arroz/ Feijão Purê de batata Legumes quentes (vagem, cenoura e couve-flor)	Frutas da estação	Espaguete ao molho sugo
30/06 Sexta-feira	Bolo integral de banana Chá de melissa	Carne bovina em cubos ao molho Arroz integral/ Feijão Pepino e tomate picadinhos	Frutas da estação	Sopa de frango com macarrão conchinha e legumes

FRUTAS DA ÉPOCA – MÊS DE JUNHO: carambola, kiwi, laranja-lima e tangerina. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.

OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças.

2) Todos os dias serão servidos no mínimo dois tipos de saladas de cores e texturas diferentes.

3) A água será oferecida diariamente.

4) Arroz/macarrão integral será servido 50% integral e 50% parboilizado.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Debora Melchiorretto CRN10 – 3304.

Contato: (47) 999155 4692 ou qualitynutri.consultoria@gmail.com