



CARDÁPIO 19, 20 / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – EE MONSENHOR IGNÁCIO GIÓIA – ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL

SEG 04/06	TER 05/06	QUA 06/06	QUI 07/06	SEX 08/06
COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉ BISCOITO ROSQUINHA ARROZ FILET DE FRANGO EM CUBOS COM MILHO SALADA: REPOLHO SUCO DE CAJU	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BISCOITO SALGADO MACARRÃO PARAFUSO COM ATUM COM MOLHO DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA: BANANA	COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉ PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ, FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM CENOURA E ERVILHA SALADA: ALFACE	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BISCOITO AGUA E SAL 8º FESTIVAL DA CANJQUINHA COM CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO), CENOURA E TOMATE PÃO FRANCÊS FATIADO LIMÃO / FRUTA: LARANJA PONCÃ	ARROZ DOCE (CADA ESCOLA DEVERÁ PREPARAR, SERVIR QUENTE NA CANECA COM COLHER) ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA: TOMATE
SEG 11/06	TER 12/06	QUA 13/06	QUI 14/06 COPA DO MUNDO FIFA DE 2018	SEX 15/06
LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA MACARRÃO ESPAGUETE FILET DE FRANGO DESFIADO OU EM CUBOS COM CHUCHU SALADA: ACELGA	COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉ BISCOITO ÁGUA E SAL 8º FESTIVAL DA SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA E COUVE PÃO FRANCÊS FATIADO LIMÃO / FRUTA: BANANA	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO, BISCOITO SALGADO ARROZ, FEIJÃO SALADA RUSSA/OLIVIER: BATATA COZIDA, ERVILHA, CEBOLA, OVO COZIDO E CENOURA	COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉ E PÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ, STROGANOV ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO) (LEITE E AMIDO DE MILHO) SALADA: ALFACE	CHOCOLATE QUENTE BOLO DE FUBÁ (CADA ESCOLA DEVERÁ PREPARAR SEU BOLO) RISOTO: FRANGO DESFIADO, MOLHO DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO DE MARACUJÁ

COPA DO MUNDO 2018	Período: 14 de junho a 15 de julho	Pais: Rússia	Participantes: 32 Países	Organização: FIFA
---------------------------	------------------------------------	--------------	--------------------------	-------------------

SALADA RUSSA/OLIVIER: A Salada Olivier é conhecida como salada russa no Brasil, sendo um prato popular no inverno. Os ingredientes são maionese, batata cozida, ervilha, pepino em conserva, cebola, ovo e cenoura. Foi concebida no final do século XIX por Lucien Olivier, na cozinha de um restaurante em Moscou.

STROGANOV: O estrogonofe - ou stroganoff - surgiu na Rússia no século 19. Uma das versões sobre a receita, hoje popular mundo afora, é a de que um chef francês que trabalhava para uma família abastada de São Petersburgo o teria criado para um concurso de culinária em 1891. O prato foi o vencedor, e seu pai o teria nomeado em homenagem ao patrão, o conde Pavel Alexandrovich Stroganov. Entretanto, essa versão é contestada. De fato, um chef chamado Charles Briere ganhou um concurso em 1891 com um prato chamado stroganov de carne, mas o tal conde havia morrido 74 anos antes. Acredita-se que o cozinheiro fosse funcionário de outra linhagem dos Stroganovs - uma das famílias nobres mais antigas do país - ou então que ele simplesmente tenha usado o sobrenome aristocrata para batizar o prato. A receita original levava carne bovina, creme de leite, sal e cebola. Porém, por causa da popularização da receita em diversos países, é possível observar a adição de ingredientes como mostarda, champignon e ketchup.

Informação Nutricional

Por Categoria	Média 20% das necessidades nutricionais diárias	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)				
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Ensino Médio		432,84	52,16	20,22	15,92	4,94	358,93	21,68	65,66	3,69	52,55	2,48	856,7

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES. Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Elaborado em 03/05/2018, **Atualizado em 28/05/2018**, por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325.