



CARDÁPIO 19, 20 / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – FUNDAMENTAL 6 A 15 ANOS

SEG 04/06	TER 05/06	QUA 06/06	QUI 07/06	SEX 08/06
LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU BISCOITO ROSQUINHA ARROZ FILET DE FRANGO EM CUBOS COM MILHO SALADA: REPOLHO SUCO DE CAJU	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE MACARRÃO PARAFUSO COM ATUM COM MOLHO DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA: BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU <b>PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO</b> ARROZ, FEIJÃO OMELETA DE FORNO COM CENOURA E ERVILHA SALADA: ALFACE	CAFÉ COM LEITE BISCOITO AGUA E SAL <b>8º FESTIVAL DA CANJQUINHA COM CARNE</b> BOVINA EM ISCAS (PATINHO) , CENOURA E TOMATE PÃO FRANCÊS FATIADO LIMÃO / FRUTA: LARANJA PONCÃ	<b>ARROZ DOCE</b> (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 COM CHOCOLATE 50% CACAU BISCOITO ROSQUINHA MACARRÃO ESPAGUETE FILET DE FRANGO DESFIADO OU EM CUBOS COM CHUCHU SALADA: ACELGA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ÁGUA E SAL <b>8º FESTIVAL DA SOPA DE FUBÁ COM CARNE</b> MOIDA E COUVE PÃO FRANCÊS FATIADO LIMÃO / FRUTA: BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU, BISCOITO DOCE ARROZ, FEIJÃO <b>SALADA RUSSA/OLIVIER:</b> BATATA COZIDA, ERVILHA, CEBOLA, OVO COZIDO E CENOURA	CAFÉ COM LEITE E PÃO DOCE COM <b>MANTEIGA</b> ARROZ, <b>STROGANOV</b> ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO) (LEITE E AMIDO DE MILHO) SALADA: ALFACE	<b>CHOCOLATE QUENTE</b> <b>BOLO DE FUBÁ</b> (CADA ESCOLA DEVERÁ PREPARAR SEU BOLO) PÃO FRANCES COM SALSICHA COM MOLHO DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA SUCO DE MARACUJÁ

<b>COPA DO MUNDO 2018</b>	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
Fundamental		332,96	40,13	15,56	12,25	3,8	276,1	16,68	50,51	2,84	40,43	1,91	659,43

**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.