

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - JUNHO

APAE

DIAS LETIVOS: 19

Semana 1	Data	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Almoço	Arroz / Feijão MOÍDA COM SELETA DE LEGUMES	Arroz / Feijão CUBOS COM BATATA Salada de Alface Banana	Arroz / Feijão Preto PERNIL COM CEBOLA E PIMENTÃO Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão FRANGO COM ABOBRINHA Salada de repolho Laranja	RISOTO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de frango Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta
Semana 2	Data	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA	Arroz/Feijão ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHUCHU Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão Preto CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho Laranja	ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta

*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - JUNHO

APAE

DIAS LETIVOS: 19

	Data	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
Semana 3	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	FERIADO	FACULTATIVO
	Almoço	Arroz/Feijão CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (moída, abobrinha e cenoura)	Arroz/Feijão CUSCUZ DE FRANGO Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão Preto PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi		
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite		
	Data	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun
	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Semana 4	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão MOÍDA COM CENOURA Salada de pepino Abacaxi	PICADINHO DE CARNE COM BATATA E CHUCHU Salada de repolho Laranja	ARROZ CARRETEIRO (pernil, tomate e cheiro verde) Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de frango Suco Natural de Fruta

*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - JUNHO

APAE

DIAS LETIVOS: 19

Semana 5	Data	30/jun				
	Refeição	2ª feira				
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado				
	Almoço	Arroz STROGONOFF DE CARNE				
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta				

*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459