



# CARDÁPIO DO INTEGRAL – JUNHO / 2018

Todos os dias são servidos arroz, feijão, salada de alface, tomate, cenoura ralada e suco de fruta natural. Nos dias de peixe há a opção de carne ou frango.

Segunda feira: feijão preto e salada de maionese. Quarta e sexta: macarrão

<b>4 / 6 2ª FEIRA</b>	<b>5 / 6 3ª FEIRA</b>	<b>6 / 6 4ª FEIRA</b>	<b>7 / 6 5ª FEIRA</b>	<b>8 / 6 6ª FEIRA</b>
Carne louca Filé de frango Jardineira de legumes Pene tricolor Salada de frutas + fruta	Bife grelhado Omelete de queijo Abóbora assada Salada colorida Bolo de milho + fruta	Carne moída Filé de frango Abobrinha refogada Beterraba Frutas	Bife acebolado Frango empanado Creme de milho Pepino Creme de abacate + fruta	Bife de panela Cubos de frango Mandioquinha c/ ervilha Frios com tomatinho cereja Frutas
<b>11 / 6 2ª FEIRA</b>	<b>12 / 6 3ª FEIRA</b>	<b>13 / 6 4ª FEIRA</b>	<b>14 / 6 5ª FEIRA</b>	<b>15 / 6 6ª FEIRA</b>
Carne assada Tiras de frango crocante Virado de abobrinha Maionese Frutas	Escondidinho de carne Filé de frango Couve flor Beterraba Gelatina + fruta	Bife na chapa Linguíça de frango Ervilhas com cenoura Batata bolinha Frutas	Isca de carne acebolada Filé de frango Farofa Salada de abóbora Arroz doce + fruta	Filé de peixe Bife com queijo Chuchu com cebolinha Milho Frutas
<b>18 / 6 2ª FEIRA</b>	<b>19 / 6 3ª FEIRA</b>	<b>20 / 6 4ª FEIRA</b>	<b>21 / 6 5ª FEIRA</b>	<b>22 / 6 6ª FEIRA</b>
Bife suíço Cubos de frango Chips de jiló Conserva Frutas	Strogonoff de carne Filé de frango Batata Milho com ervilhas Mini pudim + fruta	Fraldinha assada Ovos mexidos Creme de espinafre Pepino agri-doce Salada de frutas + fruta	Bife grelhado Nuggets Palitos de legumes Rabanete Bolo integral de banana + fruta	Peixe no fubá Carne assada Couve flor no forno Beterraba ralada Frutas
<b>25 / 6 2ª FEIRA</b>	<b>26 / 6 3ª FEIRA</b>	<b>27 / 6 4ª FEIRA</b>	<b>28 / 6 5ª FEIRA</b>	<b>29 / 6</b>
Carne moída com molho Filé de frango Polenta Milho Frutas	Cubos de carne com cebola Fricassê de frango Abobrinha Seleta de legumes Bolo de cenoura + fruta	Srtogonoff de carne Filé de frango Batata Pepino Frutas	Bife com molho Torta de frango Farofa Beterraba Mini brigadeiro no copinho + fruta	Lagarto assado Filé de frango Milho Chuchu Frutas

Cardápio sujeito à alteração em decorrência de qualidade dos produtos e/ou atraso de fornecedor  
Roberta Poltronieri - Nutricionista