

## CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO/18

### Almoço

|           |       |                                     |                                   |                                 |                                 |                |                                      |
|-----------|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| 01<br>6ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | STROGONOFF DE CARNE               | BATATA FRITA                    | SALADAS<br>RÚCULA/<br>BETERRABA | SUCOS<br>MANGA | SOBREMESAS<br>ABACAXI EM<br>CUBINHOS |
| 04<br>2ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | OVO FRITO                         | LEGUMES COZIDOS                 | ALFACE/<br>CENOURA              | LARANJA        | BANANA                               |
| 05<br>3ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | FILÉ DE FRANGO À<br>MILANESA      | CREME DE MILHO                  | PEPINO/TOMATE                   | FRUTAS         | PUDIM                                |
| 06<br>4ªF | ARROZ | FEIJOADINHA                         | LINGUIÇA                          | COUVE                           | FAROFA                          | UVA            | LARANJA LIMA                         |
| 07<br>5ªF | ##### | MACARRÃO<br>MOLHO DE<br>CARNE MOÍDA | FRALDINHA DESFIADA                | #####                           | ALFACE/TOMATE                   | LARANJA        | GELATINA                             |
| 08<br>6ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | ALMÔNDEGAS AO SUGO                | PURÊ DE BATATAS                 | ACELGA/<br>CENOURA              | PÊSSEGO        | MANGA                                |
| 11<br>2ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | OMELETE DE FORNO COM<br>ESPINAFRE | CHUCHU/<br>CENOURA              | ALFACE<br>DESMIADA              | ABACAXI        | MELANCIA                             |
| 12<br>3ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | FRANGO AO MOLHO                   | FAROFA DE<br>CENOURA C/<br>OVOS | PEPINO/<br>BETERRABA            | MANGA          | MERENGUE                             |
| 13<br>4ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | LINGUIÇA DE FRANGO                | BATATA AO<br>FORNO              | ALFACE                          | MARACUJÁ       | GELATINA                             |
| 14<br>5ªF | ##### | MACARRÃO<br>MOLHO DE<br>CARNE MOÍDA | ALMÔNDEGAS                        | #####                           | REPOLHO/<br>CENOURA             | FRUTAS         | LARANJA<br>LIMA                      |
| 15<br>6ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | FILÉ DE PEIXE                     | LEGUMES<br>REFOGADOS            | SALADA TRICOLOR                 | PÊSSEGO        | MARIA MOLE                           |
| 18<br>2ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | CARNE AO CUBO                     | CENOURA<br>REFOGADA             | ALFACE/PEPINO                   | LARANJA        | BANANA                               |
| 19<br>3ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | FRANGO COM BATATA                 | REPOLHO<br>REFOGADO             | RÚCULA/<br>BETERRABA            | MANGA          | MELÃO                                |
| 20<br>4ªF | ARROZ | FEIJOADINHA                         | LINGUIÇA CALABRESA                | COUVE /FAROFA                   | ALFACE/<br>TOMATE               | LIMÃO          | LARANJA LIMA                         |
| 21<br>5ªF | ##### | MACARRÃO                            | NUGHETES                          | #####                           | LEGUMES C/<br>CHEIRO VERDE      | MORANGO        | GELATINA                             |
| 22<br>6ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | BIFE DE PANELA                    | ABOBRINHA                       | FOLHAS<br>DESMIADAS             | UVA            | PUDIM                                |
| 25<br>2ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | CARNE MOIDA                       | VERDURA<br>REFOGADA             | ALFACE/<br>CENOURA              | ABACAXI        | BANANA                               |
| 26<br>3ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | FILÉ DE FRANGO                    | CHUCHU                          | ALFACE<br>TOMATE                | LIMÃO          | MELANCIA                             |
| 27<br>4ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | CARNE MOÍDA AO<br>MOLHO VERMELHO  | PURÊ DE BATATA                  | ACELGA<br>DESMIADA              | MORANGO        | SALADA DE<br>FRUTAS                  |
| 28<br>5ªF | ##### | MACARRÃO<br>MOLHO DE<br>CARNE MOÍDA | ISCAS DE FRANGO                   | #####                           | ALFACE/<br>TOMATE               | LARANJA        | MARIA MOLE                           |
| 29<br>6ªF | ARROZ | FEIJÃO                              | CARNE AO CUBO                     | BATATA DOCE                     | PEPINO/<br>BETERRABA            | PÊSSEGO        | GELATINA                             |

OBS- ESTE CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO NA AUSÊNCIA DE MERCADORIAS NA FONTE DE ABASTECIMENTO.

OBS- SERÃO SERVIDAS TODAS AS 2ª FEIRAS E 6ª FEIRAS PARA OS MENORES DO INFANTIL DO INTEGRAL SOPAS.

DRA. CARMEN ANTONIA CAZARIN OZORES  
(NUTRICIONISTA)  
CRN- 4077

MÊS DE JUNHO/18

## Café da Manhã

|    |     |  |    |     |  |
|----|-----|--|----|-----|--|
| 01 | 6ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO | 19 | 3ªF | PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA    |
| 04 | 2ªF | PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO    | 20 | 4ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA |
| 05 | 3ªF | PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA    | 21 | 5ªF | PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA         |
| 06 | 4ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA | 22 | 6ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO |
| 07 | 5ªF | PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA         | 25 | 2ªF | PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO    |
| 08 | 6ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO | 26 | 3ªF | PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA    |
| 11 | 2ªF | PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO    | 27 | 4ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA |
| 12 | 3ªF | PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA    | 28 | 5ªF | PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA         |
| 13 | 4ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA | 29 | 6ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO |
| 14 | 5ªF | PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA         |    |     |  |
| 15 | 6ªF | PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO |    |     |  |
| 18 | 2ªF | PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO    |    |     |  |

## Café da Tarde

|    |     |   |    |     |   |
|----|-----|---|----|-----|---|
| 01 | 6ªF | <b>BOLO DE FUBÁ CREMOSO</b>                       | 19 | 3ªF | PIPOCA                                      |
| 04 | 2ªF | BAURU COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO                | 20 | 4ªF | BOLACHA DOCE                                |
| 05 | 3ªF | VITAMINA DE BANANA E AVEIA C/ BOLACHA ÁGUA E SAL  | 21 | 5ªF | TORRADAS COM REQUEIJÃO                      |
| 06 | 4ªF | ROSQUINHAS DE LEITE                               | 22 | 6ªF | <b>BOLO</b>                                 |
| 07 | 5ªF | PÃO FRANCÊS                                       | 25 | 2ªF | ROSQUINHAS DE CHOCOLATE                     |
| 08 | 6ªF | <b>BOLO DE LARANJA</b>                            | 26 | 3ªF | CANJICA                                     |
| 11 | 2ªF | BOLACHA DOCE                                      | 27 | 4ªF | PÃO FRANCÊS                                 |
| 12 | 3ªF | VITAMINA DE FRUTAS C/ BOLACHA DE ÁGUA E SAL       | 28 | 5ªF | PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO E CENOURA RALADA |
| 13 | 4ªF | TORRADAS  | 29 | 6ªF | <b>BOLO MESCLADO</b>                        |
| 14 | 5ªF | BISCOITO DE MAIZENA                               |    |     |   |
| 15 | 6ªF | <b>BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE</b> |    |     |   |
| 18 | 2ªF | PÃO FRANCÊS                                       |    |     |   |

OBS. OS LANCHES SERÃO ACOMPANHADOS COM LEITE E NESCAU, CHÁ OU SUCO.

Dra. Carmen Antonia Cazarin Ozores  
(Nutricionista)  
CRN- 4077