

CANTINA ESCOLAR
CARDÁPIO DE 01 A 30 DE JUNHO DE 2019

	SEGUNDA 03	TERÇA 04	QUARTA 05	QUINTA 06	SEXTA 07
Entrada	Alface Cenoura Agião	Alface Beterraba coz Repolho c/ cubos de manga	Alface Broto de alfafa Brócolis	Tomate Alface Couve flor	Alface Chuchu c/ salsinha Cenoura ralada
Prato Principal	Carne de panela	Carne Suína assada	Iscas de frango	Carne moída ao sugo	Strogonoff de frango
Guarnições	Batata coz Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Mandioca coz Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Lasanha de carne moída Milho ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Batata Frita Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Frutas Picadas	Mousse	Gelatina	Frutas Picadas	Creme
	SEGUNDA 10	TERÇA 11	QUARTA 12	QUINTA 13	SEXTA 14
Entrada	Alface Pepino Beterraba Crua	Alface Tomate Rabanete	Alface Tomate c/ manjeriço Cenoura em cubos	Alface Repolho Brócolis	Alface Tomate Chuchu
Prato Principal	Bife de gado grelhado	Iscas de gado em molho	Peixe à milanesa	Sobrecoxa ao molho de tomate	Linguiça assada
Guarnições	Panqueca de carne moída Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata gratinada Couve chinesa ref Arroz/Lentilha Suco natural	Polenta Couve folha ref Arroz/Feijão Suco natural	Macarrão ao sugo Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Moranga cozi Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Mousse	Frutas picadas	Sagu	Frutas picadas	Gelatina
	SEGUNDA 17	TERÇA 18	QUARTA 19	QUINTA 20	SEXTA 21
Entrada	Alface Couve flor Pepino c/ orégano	Tomate Cenoura Broto de alfafa	Alface Brócolis Broto de alfafa	-	-
Prato Principal	Picadinho de carne ao molho de queijo	Frango grelhado	Carne moída	-	-
Guarnições	Batata Souté Chuchu ref Arroz/Feijão Suco natural	Tortei de moranga Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Couve folha c/ bacon Arroz/Feijão Suco natural	-	-
Sobremesa	Creme	Frutas picadas	Mousse	-	-

	SEGUNDA 24	TERÇA 25	QUARTA 26	QUINTA 27	SEXTA 28
Entrada	Alface Tomate Beterraba coz	Alface Rúcula c/ bacon Couve flor	Repolho Beterraba Cenoura relada	Alface Brócolis Tomate	Alface Chuchu Repolho roxo
Prato Principal	Bife de gado acebolado	Linguiça de frango assada	Iscas de frango ao sugo	Costela Suína assada	Sobrecoxa de frango assada
Guarnições	Espaguete ao molho branco Cenoura ref Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Couve chinesa ref Arroz/Feijão Suco natural	Panqueca de carne Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Mandioca coz c/ bacon Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Moranga coz Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Frutas Picadas	Pudim	Mousse	Sagu	Frutas picadas

Tatiana Turski
Tatiana Turski
Nutricionista
CRN2 12388D