

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JUNHO/2022 – GRUPO 1

DATA	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE 1*	ALMOÇO Arroz + Feijão Preto ou Cariquinha* (4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média)	LANCHE 2	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
06/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	
07/06	3ª	Café com Leite + Pão com Nata (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho Roxo (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
08/06	4ª	Café com Leite + Rosquinha de Milho (1 Caneca + 6 Unidades)	Maçã (1 Unidade)	Lombo Suíno Ensopado + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
09/06	5ª	Suco de Uva Integral + Pão com Pasta de Amendoim (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Banana (1 Unidade)	Ovo Cozido + Acelga (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
10/06	6ª	Café com Leite + Biscoito Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Couve Flor (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
13/06	2ª	Chocolate 50% com Leite + Rosquinha de Milho (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	
14/06	3ª	Café com Leite + Pão com Doce de Fruta (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Acelga (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
15/06	4ª	Café com Leite + Biscoito Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Maçã (1 Unidade)	Carne Moída Ensopada + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
16/06	5ª	FERIADO				
17/06	6ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Couve Flor (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
20/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	
21/06	3ª	Café com Leite + Pão com Creme Vegetal (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho Roxo (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
22/06	4ª	Café com Leite + Rosquinha de Milho (1 Caneca + 6 Unidades)	Maçã (1 Unidade)	Lombo Suíno Ensopado + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
23/06	5ª	Suco de Fruta + Pão com Doce de Banana sem Açúcar (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Banana (1 Unidade)	Ovo Cozido + Acelga (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
24/06	6ª	Café com Leite + Biscoito Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Couve Flor (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
27/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	
28/06	3ª	Café com Leite + Pão com Doce de Fruta (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Banana (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho Roxo (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
29/06	4ª	Café com Leite + Rosquinha de Milho (1 Caneca + 6 Unidades)	Mamão (1 Fatia)	Paleta em Cubos Ensopada + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Suco de Fruta + Pizza (Frango, molho - cebola e tomate, orégano e queijo) (1 Caneca + 1 Fatia)	
30/06	5ª	Suco de Fruta + Pão com Nata (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Banana (1 Unidade)	Ovo Cozido + Acelga (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
01/07	6ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Couve Flor (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	

Média Semanal

Kcal: 1047/ CHO:571g (57%)/
PTN:135g (14%)/LIP:341g (30%)

Média Semanal

Kcal: 1063/ CHO:550g (55%)/
PTN:141g (14%)/LIP:371g (32%)

Média Semanal

Kcal: 1014/ CHO:557g (58%)/
PTN:132g (14%)/LIP:325g (28%)

Média Semanal

Kcal: 877/ CHO:518g (61%)/
PTN:132g (16%)/LIP:227g (23%)

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JUNHO/2022 – GRUPO 2

DATA		CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE 1*	ALMOÇO Arroz + Feijão Preto ou Carioquinha* (4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média)	LANCHE 2	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
06/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	Média Semanal Kcal: 1047/ CHO:571g (57%)/ PTN:135g (14%) /LIP:341g (30%)
07/06	3ª	Café com Leite + Rosquinha de Milho (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho Roxo (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
08/06	4ª	Suco de Uva Integral + Pão com Nata (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Maçã (1 Unidade)	Lombo Suíno Ensopado + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
09/06	5ª	Café com Leite + Biscoito Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovo Cozido + Acelga (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
10/06	6ª	Café com Leite + Pão com Pasta de Amendoim (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Couve Flor (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
13/06	2ª	Chocolate 50% com Leite + Rosquinha de Milho (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	
14/06	3ª	Café com Leite + Biscoito Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Acelga (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
15/06	4ª	Café com Leite + Pão com Doce de Fruta (1 Caneca + 1 unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Maçã (1 Unidade)	Carne Moída Ensopada + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
16/06	5ª	FERIADO				
17/06	6ª	Café com Leite + Pão com Creme Vegetal (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Couve Flor (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	Média Semanal Kcal: 1014/ CHO:557g (58%)/ PTN:132g (14%) /LIP:325g (28%)
20/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	
21/06	3ª	Café com Leite + Rosquinha de Milho (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho Roxo (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
22/06	4ª	Suco de Fruta + Pão com Creme Vegetal (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Maçã (1 Unidade)	Lombo Suíno Ensopado + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
23/06	5ª	Café com Leite + Biscoito Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovo Cozido + Acelga (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
24/06	6ª	Café com Leite + Pão com Doce de Banana sem Açúcar (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Couve Flor (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
27/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	Média Semanal Kcal: 877/ CHO:518g (61%)/ PTN:132g (16%) /LIP:227g (23%)
28/06	3ª	Café com Leite + Rosquinha de Milho (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho Roxo (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
29/06	4ª	Suco de Fruta + Pão com Doce de Fruta (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Mamão (1 Fatia)	Paleta em Cubos Ensopada + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Suco de Fruta + Pizza (Frango, molho - cebola e tomate, orégano e queijo) (1 Caneca + 1 Fatia)	
30/06	5ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovo Cozido + Acelga (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
01/07	6ª	Café com Leite + Pão com Nata (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Couve Flor (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	