

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JUNHO/2022 - DIABETES - GRUPO 1

DATA		CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE 1*	ALMOÇO Arroz + Feijão Preto ou Cariquinha* (4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média)	LANCHE 2
06/06	2ª	Café com Leite + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral 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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 Integral 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 + Adoçante + Biscoito Diet (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	Achocolatado em pó Diet + Leite + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral com Geléia Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral 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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral 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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral com Geléia Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (1 Caneca + 6 Unidades)	Mamão (1 Fatia)	Paleta em Cubos Ensopada + Abobrinha (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Suco de Fruta + Adoçante + Pizza (Frango, molho - cebola e tomate, orégano e queijo) (1 Caneca + 1 Fatia)
30/06	5ª	Suco de Fruta + Adoçante + Pão Integral 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 + Adoçante + Biscoito Diet (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)

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JUNHO/2022 - DIABETES - GRUPO 2

DATA	CAFÉ DA MANHÃ	LANÇHE	ALMOÇO Arroz + Feijão Preto ou Cariquinha* (4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média)	LANCHE 2	
06/06	2ª	Café com Leite + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 Integral 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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral 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	Achocolatado em pó Diet + Leite + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral com Geléia Diet (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 + Adoçante + Pão Integral 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)
20/06	2ª	Café com Leite + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral 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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral 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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Biscoito Diet (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 + Adoçante + Pão Integral com Geléia Diet (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 + Adoçante + Pizza (Frango, molho - cebola e tomate, orégano e queijo) (1 Caneca + 1 Fatia)
30/06	5ª	Café com Leite + Adoçante + Biscoito Diet (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 Integral 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)