

**CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JUNHO/2022 - INTOLERANTE À LACTOSE - GRUPO 1**

DATA	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO Arroz + Feijão Preto ou Cariquinha* (4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média)	LANCHE 2
06/06 2ª	Café com Leite sem Lactose + Biscoito Maria Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite sem Lactose (1 Prato Fundo)
07/06 3ª	Café com Leite sem Lactose + Pão com Doce de Fruta (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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose (1 Prato Fundo)
14/06 3ª	Café com Leite sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose + Biscoito Maria 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 Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)
20/06 2ª	Café com Leite sem Lactose + Biscoito Maria Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite sem Lactose (1 Prato Fundo)
21/06 3ª	Café com Leite sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose (1 Prato Fundo)
28/06 3ª	Café com Leite sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose) (1 Caneca + 1 Fatia)
30/06 5ª	Suco de Fruta + Pão com Doce de Fruta (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 sem Lactose + Biscoito Maria 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 Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)

**CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JUNHO/2022 - INTOLERANTE Á LACTOSE - 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 sem Lactose + Biscoito Maria Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite sem Lactose (1 Prato Fundo)
07/06	3ª	Café com Leite sem Lactose + 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 Doce de Fruta (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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose (1 Prato Fundo)
14/06	3ª	Café com Leite sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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)
20/06	2ª	Café com Leite sem Lactose + Biscoito Maria Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Beterraba (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite sem Lactose (1 Prato Fundo)
21/06	3ª	Café com Leite sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose + 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 sem Lactose (1 Prato Fundo)
28/06	3ª	Café com Leite sem Lactose + 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 sem Lactose) (1 Caneca + 1 Fatia)
30/06	5ª	Café com Leite sem Lactose + Biscoito Maria Integral (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 sem Lactose + Pão com Doce de Fruta (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)