



CARDÁPIO SEMANAL

ELÉMENTARIE

	03-juin	04-juin	05-juin	06-juin	07-juin
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira

Lanche da manhã	Pão de queijo Fruta: Melancia	Pãozinho francês com manteiga Fruta: Mamão	Bolo de banana com canela e castanhas Fruta: Maçã	Esfirra de carne e esfirra vegetariana Fruta: Tangerina	Pipoca Fruta: Banana
------------------------	----------------------------------	---	--	--	-------------------------

ALMOÇO	Entrada	Cuscuz paulista: Farinha de milho, tomate, ervilha, ovo, cenoura e cebola	Mix de grão de bico, tomate, brócolis, pimentão e cebola	Quiche de alho-poró e queijo	Salada de repolho roxo, brócolis, tomate cereja, cenoura, cebolinha e aceto balsâmico	Salada de lentilha
	Salada	Alface lisa e alface crespa Molho de cebola e shoyo 	Salada Julinana: Alface americana, palmito, cenoura, tomate cereja, batata crocante, cebola roxa com molho de mostarda e mel 	Alface crespa e mostarda Cenoura refogada Molho de ervas 	Alface roxa e mimosa Sunomono de pepino Molho de cebola roxa 	Rúcula e alface crespa Picles de aboborinha e tomate cereja 
	Prato Principal	Strogonoff de carne	Picadinho de carne com cenoura, tomate e cebola	Kafta de carne com molho de iogurte e hortelã	Lagarto ao molho de cerveja preta	Carne de sol com linguiça de frango acebolada
		Coxa e sobrecoxa assada		Peixe ao molho pesto	Galinhada	
	Vegetariano	Strogonoff vegetariano de carne de jaca	Picadinho com vegetais e tofu	Kafta vegetariana com molho de iogurte e hortelã	Couve flor gratinado com bolinho de leguminosas recheado	Legumes, cogumelos e queijo coalho na chapa
	Acompanhamentos dos pratos	Arroz branco, feijão carioca e brócolis ao vapor	Arroz branco, arroz integral, feijão preto, farofa de ovos com cebolinha e banana da terra assada	Arroz branco, mjadra (arroz e lentilha), homus e purê de abóbora cabotiã cremoso	Arroz branco, feijão preto e farofa de cebola crocante	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e batata doce assada com alecrim
	Sobremesa	Abacaxi	Canjica	Bolo de chocolate	Melão	Melancia

Lanche da tarde	Açaí com granola Fruta: Banana Suco: Caju	Misto quente e opção vegetariana Fruta: Tangerina Vitamina de abacate	Pão minuto de cenoura com manteiga Fruta: Laranja Suco: Goiaba	Dindim de coco e peta Fruta: Maçã Suco: Manga	Torrada marguerita Fruta: Mamão Suco: Maracujá
------------------------	---	---	--	---	--



CARDÁPIO SEMANAL					
ELÉMENTARIE					
	10-juin	11-juin	12-juin	13-juin	14-juin
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira

Lanche da manhã	Peta Fruta: Banana	Brioche de beterraba com geleia de frutas caseira Fruta: Melancia	Palito de queijo Fruta: Tangerina	Pão de milho com manteiga Fruta: Maçã	Bolo de baunilha com frutas Fruta: Mamão
------------------------	-----------------------	--	--------------------------------------	--	---

ALMOÇO	Entrada	Polenta gratinada	Salada morna de legumes, trigo e ervilha	Snack com guacamole	Ceviche de manga com gengibre e crocante de grão de bico	Caponata de berinjela
	Salada	Alface crespa, agrião e vinagrete de maçã com salsa 🌿	Alface roxa e mimosa Beterraba cozida Molho de cebola roxa 🌿	Acelga e rúcula Salada fria de repolho branco, tomate e cebolinha 🌿	Alface mimosa, alface roxa e chicória 🌿	Alface americana, rúcula, tomate cereja e brocólis 🌿
	Prato Principal	Bife de contra filé	Parmegiana de frango	Rocambole de carne	Carne de panela suína	Lasanha à bolonhesa
		Frango ao molho bechamel com alho poró gratinado		Frango ao molho	Isca de frango	
	Vegetariano	Chuchu recheado com pasta de queijo e bolinho de lentilha	Berinjela à parmegiana	Nhoque de abóbora japonesa ao molho de sálvia e vinho branco com salteado de cogumelos e castanha	Omelete marguerita	Lasanha de abobrinha
	Acompanhamentos dos pratos	Arroz branco, arroz integral, feijão preto e quiabo braseado com alho	Espaguete alho e óleo, arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral, feijão branco e milho verde refogado	Arroz branco, arroz integral, feijão preto e Inhame refogado	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e legumes
	Sobremesa	Mix de frutas	Bolo de churros	Suspresa de uva	Melancia	Melão

Lanche da tarde	Pão de queijo Fruta: Abacaxi Suco: Couve com limão	Iogurte de coco com chia Fruta: Melão Suco: Uva	Tapioca com queijo tomate e orégano Fruta: Manga Suco: Caju	Muffin formigueiro Fruta: Tangerina Suco: Maracujá	Cuscuz com ovo e queijo Fruta: Laranja Suco: Goiaba
------------------------	--	---	--	--	--



CARDAPIO SEMANAL ELEMENTARIE					
	17-juin	18-juin	19-juin	20-juin	21-juin
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira

Lanche da manhã	Bolachinha de nata Fruta: Uva	Misto quente e opção vegetariana Fruta: Maçã	Cookie de chocolate Fruta: Mamão	Bolo de cenoura Fruta: Melancia	Pão de queijo Fruta: Tangerina
------------------------	----------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

ALMOÇO	Entrada	Salada morna de legumes e trigo	Folhado de espinafre e creme de ricota	Quibe de abóbora	Suflê de chuchu	Tartar de banana da terra
	Salada	Alface crespa, agrião e pickles de maxixe. Salada de tomate Molho de iogurte e hortelã 🌿	Alface mimosa e rúcula. Salada de couve flor, ervilha e cenoura. Molho de maionese de abacate 🌿	Alface americana Salada de cenoura ralada, com tomate e cebolinha com molho de limão 🌿	Salada de rúcula, alface roxa, cebolinha e beterraba Molho de laranja com mostarda e mel 🌿	Salada verde com coleslaw 🌿
	Prato Principal	Filé mignon suíno ao molho de manteiga com ervas frescas	Penne ao molho branco com cubos de frango e brócolis	Bife à rolê (cenoura e bacon)	Filé de frango à cordon bleu	Feijoada
		Picadinho de frango com açafrão, tomate e cebola		Fricassê de frango	Yakissoba de carne	
	Vegetariano	Cogumelo recheado com creme de ricota, cream cheese e espinafre	Penne ao molho branco vegetariano com queijo coalho em cubos e brócolis	Fricassê vegetariano com carne de jaca e leguminosas	Omelete marguerita	Feijoada vegetariana com tofu e ervilha
	Acompanhamentos dos pratos	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e cabotiá assada	Arroz, feijão preto Legumes braseados: Cenoura, repolho roxo e abobora	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e batata palito	Arroz branco, arroz integral, feijão branco e mousseline de mandioca	Arroz e farofa com couve refogada
	Sobremesa	Melão	Banofe	Arroz doce	Abacaxi	Frutas vermelhas

Lanche da tarde	Bisnaguinha com manteiga Fruta: Melancia Suco: Vitamina de maçã, banana e morango	Bolo de milho Fruta: Abacaxi Suco: Melancia e hortelã	Panqueca com banana Fruta: Banana Suco: Limonada	Pão pizza e pão pizza vegetariano Fruta: Laranja Suco: Água de coco	Dindim de chocolate e peta Fruta: Maçã Suco: Uva
------------------------	---	---	--	---	--



CARDÁPIO SEMANAL					
ELÉMENTARIE					
	24-juin	25-juin	26-juin	27-juin	28-juin
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira

Lanche da manhã	Bolo de banana com gotas de chocolate Fruta: Tangerina	Pão doce com manteiga Fruta: Maçã	Biscoito de queijo Fruta: Uva	Enroladinho de queijo Fruta: Melão	Muffin de chocolate Fruta: Mamão
------------------------	---	--------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

ALMOÇO	Entrada	Batata doce assada com alecrim	Pão com pasta de alho e ervas gratinado	Salada de leguminosas	Snack temperado com cominho e coloral com pasta de grão de bico	Vinagrete de tomate
	Salada	Alface roxa e mimosa Beterraba cozida. Molho de cebola roxa. 🌿	Alface americana e alface lisa Salada de pepino com tomate, cebola e limão 🌿	Alface crespa e mostarda Salada de repolho branco com tomate e cebolinha 🌿	Acelga e alface crespa. Brócolis Molho de cebola e shoyo 🌿	Alface crespa, agrião e molho de cebola roxa 🌿
	Prato Principal	Costela suína ao molho barbecue caseiro	Espaguete à bolonhesa	Carne de panela bovina	Parmegiana de filé mignon	Pernil suíno assado com molho de mel e laranja
		Frango em cubos com pimentões, cebola, ervilha ao molho shoyu		Arroz meloso de linguiça de frango	Peixe ao molho de alcaparras	
	Vegetariano	Carne de jaca com legumes, pimentões, cebola, ervilha ao molho shoyu	Espaguete à legumes com bolinho de lentilha, queijo e ervas	Arroz meloso vegetariano com tomate, ervilha, brócolis e queijo coalho	Abobora recheada com creme de ricota e funghi	Ovos rancheiros, arroz branco, tutu de feijão e farofa
	Acompanhamentos dos pratos	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e abobora menina refogada	Arroz, feijão preto e vagem com cenoura na chapa	Arroz branco, feijão carioca e banana da terra assada	Arroz branco, feijão preto e farofa de cebola crocante	Arroz branco, tutu de feijão e farofa de panko com bacon

	Sobremesa	Melancia	Palha italiana	Gelatina	Abacaxi com manga	Maçã
Lanche da tarde	Açaí com granola Fruta: Manga Suco: Caju	Biscoito de nata Fruta: Melão Suco: Goiaba	Tapioca de queijo Fruta: Banana Suco: Morango com mamão	Bolo de maçã e canela Fruta: Tangerina Suco: Uva	Pão com requeijão Fruta: Melancia Suco: Chocolate quente	
 FOLHAGENS ORGÂNICAS						