



CARDÁPIO SEMANAL

MATERNELLE

							CARDÁPIO SEMANAL									
							MATERNELLE									
							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						Coxinha da asa		Picadinho de carne com cenoura, tomate e cebola		Peixe grelhado		Galinhada		Carne de sol com linguiça de frango acebolada	
	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		Pera		Mix de frutas		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

MATERNELLE

		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	Isca de frango	Lasanha à bolonhesa
	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	Frutas amarelas	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
------------------------	--	---	--	--	--



CARDÁPIO SEMANAL					
MATERNELLE					
	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	Sufê de chuchu	Tartar de banana da terra
	Salada	Alface crespa, agrião e picles 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	Picadinho de frango com açafrão, tomate e cebola	Carne moída com legumes	Bife à rolê (cenoura e bacon)	Filé de frango à cordon bleu	Feijoada
	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	Manga	Salada de frutas	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					
MATERNELLE					
	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 shoyu 🌿	Alface crespa, agrião e molho de cebola roxa 🌿
	Prato Principal	Frango em cubos com pimentões, cebola, ervilha ao molho shoyu	Espaguete à bolonhesa	Carne de panela bovina	Parmegiana de filé mignon	Pernil suíno assado com molho de mel e laranja
	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	Mix de frutas	Pera	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						