



## 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	
<b>Lanche da manhã</b>							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	<b>Entrada</b>						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	
	<b>Salada</b>						Alface lisa e alface crespa Molho de cebola e shoyo 		Salda 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	
	<b>Prato Principal</b>						Coxinha da asa		Picadinho de carne com cenoura, tomate e cebola		Peixe grelhado		Galinhada		Carne de sol com linguiça de frango acebolada	
	<b>Vegetariano</b>						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	
	<b>Acompanhamentos dos pratos</b>						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	
	<b>Sobremesa</b>						Abacaxi		Pera		Mix de frutas		Melão		Melancia	
<b>Lanche da tarde</b>							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
<b>Lanche da manhã</b>		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
<b>ALMOÇO</b>	<b>Entrada</b>	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
	<b>Salada</b>	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 🌿
	<b>Prato Principal</b>	Bife de contra filé	Parmegiana de frango	Rocambole de carne	Isca de frango	Lasanha à bolonhesa
	<b>Vegetariano</b>	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
	<b>Acompanhamentos dos pratos</b>	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
	<b>Sobremesa</b>	Mix de frutas	Frutas amarelas	Uva	Melancia	Melão

<b>Lanche da tarde</b>	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
------------------------	--	---	--	--	--



<b>CARDÁPIO SEMANAL</b>					
<b>MATERNELLE</b>					
	<b>17-juin</b>	<b>18-juin</b>	<b>19-juin</b>	<b>20-juin</b>	<b>21-juin</b>
	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>

<b>Lanche da manhã</b>	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
------------------------	----------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

<b>ALMOÇO</b>	<b>Entrada</b>	Salada morna de legumes e trigo	Folhado de espinafre e creme de ricota	Quibe de abóbora	Sufê de chuchu	Tartar de banana da terra
	<b>Salada</b>	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 🌿
	<b>Prato Principal</b>	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
	<b>Vegetariano</b>	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
	<b>Acompanhamentos dos pratos</b>	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
	<b>Sobremesa</b>	Melão	Manga	Salada de frutas	Abacaxi	Frutas vermelhas


<b>Lanche da tarde</b>	Bisnaguinha com manteiga Fruta: Melancia Suco: Vitamina de maça, 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: Maça Suco: Uva
------------------------	---	---	--	---	--



<b>CARDÁPIO SEMANAL</b>					
<b>MATERNELLE</b>					
	<b>24-juin</b>	<b>25-juin</b>	<b>26-juin</b>	<b>27-juin</b>	<b>28-juin</b>
	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>

<b>Lanche da manhã</b>	Bolo de banana com gotas de chocolate Fruta: Tangerina	Pão doce com manteiga Fruta: Maça	Biscoito de queijo Fruta: Uva	Enroladinho de queijo Fruta: Melão	Muffin de chocolate Fruta: Mamão
------------------------	---	--------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

<b>ALMOÇO</b>	<b>Entrada</b>	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
	<b>Salada</b>	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 🌿
	<b>Prato Principal</b>	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
	<b>Vegetariano</b>	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
	<b>Acompanhamentos dos pratos</b>	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

	<b>Sobremesa</b>	Melancia	Mix de frutas	Pera	Abacaxi com manga	Maçã
	<b>Lanche da tarde</b>	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
 <b>FOLHAGENS ORGÂNICAS</b>						