



CARDÁPIO NUTRICIONAL
JUNHO/2022



DATA	6	Segunda-feira	7	Terça- feira	8	Quarta -feira	9	Quinta-feira	10	Sexta-feira
REFEIÇÃO	Prato principal	Picadinho de carne com legumes		Estrogonofê de frango		Suíno acebolado		Tiras de frango com tomate		Espaguete à bolonhesa
	Opção	Omelete		Ovos cozidos		Ovos mexidos		Omelete		Ovos cozidos
	Guarnição	-		Batata palha		Cenoura salteada na manteiga		Abóbriinha refogada		-
	Prato base	Arroz		Arroz		Arroz birobiro/Arroz		Arroz		Opcional: Arroz e feijão
	Salada	Feijão carioca		Feijão carioca		Feijão carioca		Feijão carioca		
	Sobremesa	Pepino lâminado com tomate		Alface crespa		Rúcula com cenoura ralada		Vinagrete de grão de bico		Repolho cozido
	Bebida	Laranja		Banana		Maçã		Melancia		Arroz doce
	Água/ Suco		Água		Água/ Suco		Água		Água/Suco	

Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos Ana Gabriela Lino- Nutricionista - CRN3 51820
Sandeli Souza - Nutricionista - CRN 58647





CARDÁPIO NUTRICIONAL
JUNHO/2022



consultoria e treinamento

DATA	13	Segunda-feira	14	Terça-feira	15	Quarta -feira	16	Quinta-feira	17	Sexta-feira
REFEIÇÃO	Prato Principal	Linguiça acebolada	Estrogonofe de carne	Frango ensopado com batata						
	Opção	Ovos mexidos	Ovos cozidos	Omelete						
	Guarnição	Couve-flor gratinada	Batata palha	-						
		Arroz	Arroz	Arroz						
	Prato base	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca					FERIADO	
	Salada	Repolho fininho	Agrião	Alface americana						
	Sobremesa	Melão	Manga	Banana						
Bebida	Água/ Suco	Água	Água/ Suco							

Cesta de frutas diariamente

*Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos Ana Gabriela Lino- Nutricionista - CRN3 51820
Sandeli Souza - Nutricionista - CRN 58647*





CARDÁPIO NUTRICIONAL
JUNHO/2022



consultoria e treinamento

DATA	20	Segunda-feira	21	Terça-feira	22	Quarta -feira	23	Quinta-feira	24	Sexta-feira
REFEIÇÃO	Prato Principal	Picadinho de carne	Suíno acebolado	Feijoada light	Escondidinho de frango	Macarrão à bolonhesa				
	Opção	Omelete	Ovos mexidos	Ovos cozidos	Omelete	Ovos cozidos				
	Guarnição	Purê de batata	Gratinado de chuchu	Farofa simples	Mix de legumes					
	Prato base	Arroz de forno/ Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Opcional: arroz e feijão				
	Salada	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca					
	Sobremesa	Mix de folhas	Couve-flor	Couve fininha	Tomate com pepino	Repolho fininho Canjica				
	Bebida	Banana	Melão	Maçã	Laranja	Água/Suco				
	Água/ Suco	Água	Água/ Suco	Água	Água/Suco					

Cesta de frutas diariamente

*Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos Ana Gabriela Lino- Nutricionista - CRN3 51820
Sandeli Souza - Nutricionista - CRN 58647*





CARDÁPIO NUTRICIONAL
JUNHO/2022



consultoria e treinamento

DATA	27	Segunda-feira	28	Terça-feira	29	Quarta -feira	30	Quinta-feira	1	Sexta-feira
REFEIÇÃO	Prato Principal	Filé de frango grelhado	Lagarto ao molho madeira	Pernil acebolado	Frango ensopado	Espaguete à bolonhesa				
	Opção	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Omelte	Ovos mexidos	Ovos cozidos				
	Guarnição	Creme de milho	Batata salteada no azeite	Cenoura refogada	Polenta mole	-				
		Arroz	Arroz	Arroz	Arroz de forno/ Arroz					
	Prato base	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Opcional: arroz e feijão				
	Salada	Repolho fininho	Beterraba ralada com orégano e alface	Agrião	Alface americana com tomate	Acelga com cebolinha				
	Sobremesa	Abacaxi	Maçã	Banana	Laranja	Gelatina				
	Bebida	Água/ Suco	Água	Água/ Suco	Água	Água/Suco				

Cesta de frutas diariamente

Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos Ana Gabriela Lino- Nutricionista - CRN3 51820
Sandeli Souza - Nutricionista - CRN 58647

