

CARDÁPIO – 06/06 a 10/06

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	FERIADO	Bolacha com requeijão Banana	Pita com queijo prato Melão	Minipão francês com atum Abacaxi	Pão de queijo Tomatinho Melão Chalá / Suco de uva
Almoço		CARNE	PARVE	LEITE	
Salada		Alface lisa Tomate Ovo cozido Cenoura ralada Buffet: Salada de feijão branco Atum temperado	Alface americana Rúcula Tomate Pepino ralado Buffet: Abacate Edamame	Alface lisa Tomate Cenoura ralada Palmito Buffet: Manga Milho	Lanche saída Fund.1: Croissant
		Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão	
Prato principal		Bife grelhado	Pescada à milanesa Omelete	Salmão grelhado Ovo cozido	
Guarnição		Espaguete Molho de tomate Ervilha	Quibe de abóbora Couve-flor cozida	Mac cheese Brócolis	
Sobremesa		Abacaxi + cupcake	Uva	Melancia + Petit four	
Sopa		Sopa de feijão	Sopa de palmito	-----	
Lanche da tarde		Pipoca Ameixa	Bananinha Maçã	Bolo de coco Banana	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 13/06 a 17/06

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Bolacha com manteiga Maçã	Bisnaguinha com requeijão Melancia	Minipão francês com atum Banana	FERIADO	FERIADO
Almoço	CARNE	CARNE	PARVE		
Salada	Alface crespa Tomate Pepino rodelas Salada de grão de bico Buffet: Beterraba temperada Atum temperado	Alface americana Tomate Cenoura ralada Ovo cozido Buffet: Salada do chef Quinoa	Alface lisa Tomate picado Edamame (grãos) Pepino ralado Buffet: Shimeji e shitake Salada do chef		
	Arroz/Feijão Arroz à grega	Arroz/ Feijão Feijão preto	Arroz/Feijão Gohan		
Prato principal	Frango grelhado	Panqueca de carne	Salmão ao Teriyaki Omelete		
Guarnição	Espaguete Molho de tomate Brócolis	Vagem cozida Purê de mandioquinha	Batata grande assada Ervilha		
Sobremesa	Abacaxi	Manga + Mousse de chocolate	Melão		
Sopa	Creme de legumes	Canja	Sopa de letrinhas		
Lanche da tarde	Cookie Banana	Croissant Maçã verde	Enrolado de muçarela Maçã		

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 20/06 a 24/06

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Cereal / Iogurte Banana	Bisnaguinha com queijo minas Uva	Enrolado de muçarela Manga	Minipão francês com atum Melancia	Pizzinha Milho Melão Chalá / Suco de uva
Almoço	CARNE	CARNE	PARVE	LEITE	
Salada	Alface crespa Agrião Tomate Cenoura ralada Buffet: Salada de grãos Abobrinha ao pesto	Alface americana Rúcula Tomate Manga Buffet: Atum Salada de batata	Alface lisa Tomate Berinjela em compota Salada do Chef Buffet: Ervilha Palmito	Alface lisa Tomate Beterraba cozida Pepino em rodela Buffet: Queijo branco Laranja	Lanche saída Fund. 1: Cookie
	Arroz/Feijão Arroz à grega	Arroz/Feijão Feijão preto	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/ Feijão Arroz integral	
Prato principal	Bife grelhado (cebola para adultos)	Frango grelhado	Pescada à milanesa Omelete	Salmão assado Ovo cozido	
Guarnição	Penne Molho de tomate Chuchu grelhado	Brócolis cozido Mandioca frita	Milho na espiga Couve cozida	Couve de bruxelas Nhoque (queijo ralado separado)	
Sobremesa	Melancia	Açaí com granola + Banana	Melão	Ameixa + Bolo de brigadeiro	
Sopa	Sopa de feijão	Creme de legumes	Sopa de letrinha	-----	
Lanche da tarde	Bananinha Pera	Broa Ameixa	Bolo de cenoura simples Banana	Barra de cereal Maçã verde	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, 2 tipos de molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 27/06 a 01/07

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Bolacha com manteiga Maçã	Pão de batata com requeijão Uva	Bolacha com manteiga Abacaxi	ÚLTIMO DIA DE AULA: INFANTIL: Cupcake cenoura com calda e milho na espiga (para K1: milho no copo) + fruta FUNDAMENTAL: Cupcake cenoura com calda de chocolate + Fruta	INÍCIO BEIT CAMP
Almoço	CARNE	CARNE	PARVE	CARNE	
Salada	Alface lisa Tomate Beterraba ralada Ovo cozido Buffet: agrião Salada do chef	Alface crespa Pepino ralado Tomate com azeitona Cenoura cozida Buffet: rúcula Salada do Chef	Alface americana Salada Israelense Babaganuch Homus Buffet: Salada do chef Rabanete	Alface americana Tomate em rodela Pepino em rodela Milho Buffet: Palmito Salada do Chef	
	Arroz/Feijão Arroz com açafrão (grão de bico e amêndoas)	Arroz/Feijão Feijão preto	Arroz/Feijão Mjadra	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Frango grelhado	Carne assada	Falafel Pescada no forno	Hambúrguer Ovo mexido	
Guarnição	Farfalle Molho de tomate Abobrinha grelhada	Batata grande assada Ervilha torta	Couve de bruxelas Purê de batata com zatar Pão sírio/Tahine	Brócolis cozido Batata frita Pão de hambúrguer	
Sopa	Canja	Sopa de mandioquinha	Creme de legumes	-----	
Sobremesa	Melão	Abacaxi + Cocada	Laranja	Banana + Donuts	
Lanche da tarde	Cookie Banana	Croissant Pera	Enrolado de muçarela Ameixa	Bananinha Maçã verde	

*Temperos: limão, azeite extravirgem, sal, vinagre, sementes e molho

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169