

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Junho

Composição	(15/06/26)	(16/06/26)	(17/06/26).	(18/06/26)	(19/06/26)	(20/06/26)
Saladas	Beterraba Repolho	Mix de folhas Cenoura	Tabule Chuchu/ vagem	Alface/acetga Beterraba	Tomate/acetga Abobrinha verde	Batata doce Repolho
Prato principal	Linguiça assada	Feijoada	Escondidinho de carne	Frango assado	Carne de panela	Peixe frito
Opção vegetariana	Proteína ao molho	Feijoada vegana	Nuggets	Omelete	Tomate recheado	Kibe
Guarnição	Polenta	Farofa	Repolho refogado	Macarrão	Mandioca	Pirão

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Junho**

Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		Arroz branco	Arroz branco
				Arroz branco		
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/caldo	Feijão c/ caldo
Sobremesa	Melancia	Melão	Banana	Laranja	Mamão	Melancia
V.E.T Proteína Animal	Calorias 898	Calorias 998	Calorias 976	Calorias 912	Calorias 987	Calorias 896
V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 845	Caloria 835	Calorias 840	Calorias 836	Calorias 837

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Junho**

	(15/06/26)	(16/06/26)	(17/06/26)	(18/06/26)	(19/06/26)	(20/06/26)
Bebidas	Cafe(100ml) Mate(180ml) Leite integral(180ml)	Café(100ml) Chá Mate(180ml) Leite integral(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café(100ml) Chá mate(180ml) Leite integral(180ml)	Café(100ml) Chá (180ml) Leite integral(180ml)
Panificação	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 und. Pão de forma(50g)	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 unid. Torrada(50g)	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1unid
Gordura	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal 15g

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Junho**

Complemento 1 e 2	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido 50g
			Presunto	Mussarela	-	
Fruta	Melancia	Melão	Laranja	Banana	Melão	Gelatina
Achocolatado	Achocolatado em pó Solúvel (20g)	Achocolatado em pó Solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó (20g)

- Segunda
Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Junho**

Feijão: Feijão carioca sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Linguiça.

Prato vegano: Proteína de soja, sal, óleo, cebola, tomate, cheiro verde.

Guarnição: Polenta, sal, alho, cebola, cheiro verde, extrato.

Salada: Beterraba, repolho.

Fruta: Melancia

Terça

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão preto, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Feijão preto, sal, alho, cebola, óleo, carne suína, pé, rabo, calabresa.

Prato vegano: Proteína de soja, feijão preto, óleo, cenoura, batata, sal, cheiro verde, pimentão.

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, cheiro verde, couve.

Salada: Acelga, repolho alface, cenoura.

Fruta: Melão.

Quarta

Arroz branco e Integral: Arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne moída, sal, óleo, alho, vinagre, tomate, cebola, cheiro verde, batata, queijo.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo sal, queijo, cenoura.

Guarnição: Repolho, sal, óleo, alho.

Salada: Chuchu, alface, farinha de quibe.

Fruta: Banana

Quinta

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne bovina, sal, óleo alho, cebola, batata, cenoura, chuchu Prato

vegano: Proteína de soja, ovo, óleo, sal, cheiro verde.

Guarnição: Mandioca Salada: Tomate

, pepino.

Fruta: Laranja .

Sexta

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Junho**

Feijão: sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne bovina, óleo, sal, alho, açafrão, cebola, pimentão , cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, tomate, óleo, sal, cheiro verde.

Guarnição: Batata palha.

Salada: Abobrinha verde, tomate, acelga

Fruta: Mamão

Sábado

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Peixe, óleo, sal, vinagre, farinha de trigo.

Prato vegano: Proteína de soja, farinha de quibe, óleo, sal, cheiro verde.

Guarnição: Farinha de mandioca, óleo, sal.

Salada: Repolho, batata doce.

Fruta: Melancia.

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Junho**