

## Cardápio do Integral de Maio 2021 - Notre Dame

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA (03/05)	TERÇA-FEIRA (04/05)	QUARTA-FEIRA (05/05)	QUINTA-FEIRA (06/05)	SEXTA-FEIRA (07/05)
ALMOÇO	Arroz e feijão Peixe ao molho Frango grelhado Brócolis refogado Salada	Arroz e feijão Macarrão Carne moída Isclas de frango Purê de abóbora Salada	Arroz e feijão Frango grelhado Ovo mexido Batata rústica Couve flor refogada Salada	Arroz e feijão Rocamble de carne Purê de batata baroa Salada	Macarrão Feijão Maminha assada Frango grelhado Seleta de legumes Salada
SUCO	Uva	Maracujá	Laranja	Limão	Caju
SOBREMESA	Melancia	Salada de frutas	Maçã	Açaí	Banana
LANCHE	Pãozinho de mandioquinha e cenoura com requeijão Suco de soja Fruta	Misto quente Achocolatado Fruta	Bolinho de chuva assado Suco de caju Fruta	Cookie de aveia e mel Suco de uva Fruta	Torrada com manteiga e geleia Suco de morango Fruta

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA (10/05)	TERÇA-FEIRA (11/05)	QUARTA-FEIRA (12/05)	QUINTA-FEIRA (13/05)	SEXTA-FEIRA (14/05)
ALMOÇO	Arroz e feijão Bife ao molho madeira Isclas de fígado Batata gratinada Salada	Arroz e feijão Peixe crocante Isclas de frango Espinafre cremoso Salada	Macarrão Feijão Frango grelhado Omelete Sufê de chuchu Salada	Arroz e feijão Ovo cozido Coxinha de frango assada Cenoura com brócolis Salada	Arroz e feijão Isclas de carne Frango grelhado Couve refogada Salada
SUCO	Caju	Laranja	Maracujá	Uva	Limão
SOBREMESA	Tangerina	Manga	Tortinha de frutas	Abacaxi	Melão
LANCHE	Cereal iogurte Fruta	Bolo de cenoura Mate natural Fruta	Sanduíche natural Suco de goiaba Fruta	Biscoito polvilho Biscoito cream crackers com requeijão Vitamina de banana Fruta	Pão de queijo Biscoito de maizena Suco de manga Fruta

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

\*O cardápio poderá sofrer alterações devido a disponibilidade de compra dos itens perecíveis.

## Cardápio do Integral de Maio 2021 - Notre Dame

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA (17/05)	TERÇA-FEIRA (18/05)	QUARTA-FEIRA (19/05)	QUINTA-FEIRA (20/05)	SEXTA-FEIRA (21/05)
ALMOÇO	Arroz e feijão Frango crocante Legumes salteados Salada	Arroz e feijão Carne assada Frango grelhado Batata cozida Salada	Arroz e feijão Sobrecoxa assada Brócolis refogado Creme de milho Salada	Arroz e feijão Bife ao molho Isclas de frango Abobrinha ao molho Salada	Arroz e feijão Peixe grelhado Ovo mexido Couve - flor refogada Salada
SUCO	Laranja	Uva	Limão	Maracujá	Caju
SOBREMESA	Maçã	Banana	Gelatina	Salada de frutas	Morango
LANCHE	Bisnaguinha com blanquet Suco de soja Fruta	Torrada Biscoito de leite Suco de melão Fruta	Bolo de coco Suco de uva Frutas	Bolinho de chuva assado Suco de laranja Fruta	Nuggets assado Suco de maracujá Fruta

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA (24/05)	TERÇA-FEIRA (25/05)	QUARTA-FEIRA (26/05)	QUINTA-FEIRA (27/05)	SEXTA-FEIRA (28/05)
ALMOÇO	Arroz e feijão Macarrão Almôndegas de carne Isclas de frango Vagem na manteiga Salada	Arroz e feijão Frango xadrez Ovos mexidos Agrião refogado Purê de batata Salada	Arroz e feijão Carne de panela Frango grelhado Berinjela refogada Beterraba cozida Salada	Arroz e feijão Lasanha à bolonhesa Isclas de frango Chuchu refogado Salada	Arroz e feijão Estrogonofe de carne Frango grelhado Batata rústica Salada
SUCO	Maracujá	Limão	Uva	Caju	Laranja
SOBREMESA	Uva	Melancia	Mousse de chocolate	Tangerina	Manga
LANCHE	Brioche de queijo com presunto Mate natural Fruta	Biscoito maisena e Pipoca Vitamina de morango Fruta	Biscoito cream crackers com requeijão Suco de maracujá Fruta	Pão integral com pasta de atum /alface e tomate Suco de goiaba Fruta	Bolo formigueiro Achocolatado Fruta

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

\*O cardápio poderá sofrer alterações devido a disponibilidade de compra dos itens perecíveis.

## Cardápio do Integral de Maio / Junho 2021 - Notre Dame

SEMANA 5 / 1	SEGUNDA-FEIRA (31/05)	TERÇA-FEIRA (01/06)	QUARTA-FEIRA (02/06)	QUINTA-FEIRA (03/06)	SEXTA-FEIRA (04/06)
ALMOÇO	Arroz e feijão Panqueca de frango Peixe ao Brás Brócolis refogado Salada	Macarrão Feijão Bife a milanesa Isclas de frango Viagem refogada Salada	Arroz e feijão Frango grelhado Ovo frito Legumes ao vapor Salada	Arroz e feijão Costela assada desfiada Isclas de frango Purê de inhame Chuchu com milho Salada	Arroz e feijão Peixe empanado Omelete Purê de abóbora Salada
SUCO	Caju	Maracujá	Uva	Limão	Laranja
SOBREMESA	Maçã	Gelatina	Banana	Uva	Salada de frutas
LANCHE	Bisnaguinha com requeijão Suco de pêsego Fruta	Sanduíche natural Suco de manga Fruta	Rosquinha Suco de morango Fruta	Hambúrguer caseiro Suco de maçã Fruta	Bolo de fubá Achocolatado Fruta

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

\*O cardápio poderá sofrer alterações devido a disponibilidade de compra dos itens perecíveis.