

Cardápio do Integral de Julho 2021 - Notre Dame

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA (05/07)	TERÇA-FEIRA (06/07)	QUARTA-FEIRA (07/07)	QUINTA-FEIRA (08/07)	SEXTA-FEIRA (09/07)
ALMOÇO	Arroz e feijão Isclas de carne acebolada Brócolis ao molho branco Salada	Macarrão Feijão Almôndegas de frango Vagem refogada com tomate Salada	Arroz e feijão Peixe ao forno Pure de batata Salada	Arroz com cenoura Feijão Empanadinho de frango Berinjela ao molho Salada	Arroz e feijão Carne de panela Purê de batata Salada
SUCO	Maracujá	Limão	Caju	Uva	Laranja
SOBREMESA	Melancia	Queijo com goiabada	Banana	Sacolé de fruta	Duo de frutas
LANCHE	Bisnaguinha com patê caseiro Suco de pêssego Fruta	Cereal Leite Fruta	Sanduíche natural Suco de soja Fruta	Pão de queijo Achocolatado Fruta	Bolo de cenoura Suco de maçã Fruta

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA (12/07)	TERÇA-FEIRA (13/07)	QUARTA-FEIRA (14/07)	QUINTA-FEIRA (15/07)	SEXTA-FEIRA (16/07)
ALMOÇO	Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata corada Salada	Arroz e feijão Lasanha à bolonhesa Espinafre refogado Frango grelhado Salada	Arroz e feijão panqueca de carne frango grelhado Batata sauté Salada	Arroz e feijão Frango grelhado Peixe empanado Purê de abóbora Salada	Macarrão parafuso Carne moída Feijão Chuchu com ervas e milho Salada
SUCO	Limão	Maracujá	Laranja	Cajú	Uva
SOBREMESA	Duo de frutas	Gelatina de uva	Maçã	Flan de coco	Manga
LANCHE	Pão de queijo Suco de uva Fruta	Bolo de banana com aveia Achocolatado Fruta	Nuggets assado Suco de melão Fruta	Biscoito polvilho Pipoca Vitamina de morango Fruta	Pão de Milho com queijo Suco de soja Frutas

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 Julho 2021 - Notre Dame

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA (19/07)	TERÇA-FEIRA (20/07)	QUARTA-FEIRA (21/07)	QUINTA-FEIRA (22/07)	SEXTA-FEIRA (23/07)
LANCHE	Pão de mandioquinha com requeijão e geleia Suco de soja Fruta	Milho cozido Biscoito cream crackers com requeijão Suco Fruta	Torrada com manteiga Suco de uva Fruta	Cookie de aveia e mel Suco de uva Fruta	Bolo de milho Suco de caju Fruta
ALMOÇO	Arroz e feijão Empadão de frango Frango grelhado Brócolis refogado Salada	Arroz e feijão Macarrão Carne moída Couve - flor gratinada Salada	Arroz e feijão Frango grelhado Ovo mexido Batata rústica Salada	Arroz e feijão Canelone à bolonhesa Frango grelhado Abobrinha refogada Salada	Arroz e feijão Maminha assada Creme de milho Salada
SUCO	Uva	Maracujá	Laranja	Limão	Caju
SOBREMESA	Melancia	Salada de frutas	Maçã	Pudim de leite	Banana

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA (26/07)	TERÇA-FEIRA (27/07)	QUARTA-FEIRA (28/07)	QUINTA-FEIRA (29/07)	SEXTA-FEIRA (30/07)
ALMOÇO	Arroz com cenoura Feijão Bife à parmegiana Sufilê de chuchu Salada	Arroz e feijão Peixe crocante Brócolis Salada	Macarrão Almôndegas Feijão Sufilê de cenoura Salada	Arroz e feijão Ovo cozido Coxinha de frango assada Purê de batata Salada	Arroz e feijão Isclas de fígado Frango grelhado Abóbora cozida no vapor Salada
SUCO	Caju	Laranja	Maracujá	Uva	Limão
SOBREMESA	Uva	Manga	Tortinha de limão	Abacaxi	Gelatina
LANCHE	Bisnaguinha com requeijão e blanquete Achocolatado Frutas	Bolo de cenoura Mate natural Fruta	Pão na chapa Suco de goiaba Fruta	Tapioca de queijo/presunto Tapioca de queijo / mel Suco de maracujá Fruta	Pão de queijo 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.