



Cantina Notre Sabor  
(21) 99913-5154

## CARDÁPIO DO INTEGRAL SETEMBRO 2021- ND

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA (30/08)	TERÇA-FEIRA (31/08)	QUARTA-FEIRA (01/09)	QUINTA-FEIRA (02/09)	SEXTA-FEIRA (03/09)
PRATO PRINCIPAL			Arroz e feijão Frango grelhado	Arroz e feijão Coxinha empanada	Arroz e feijão Isclas de carne ao molho
OPÇÃO			Peixe ao molho	Omelete de queijo	Cubos de frango
GUARNIÇÃO			Purê de inhame	Batata gratinada	Quiche de legumes com queijo
SALADA			Couve -flor, tomate, alface e milho	Tomate, alface, rúcula, palmito e orégano	Rúcula, queijo minas e tomate cereja
SOBREMESA			Banana	Melancia	Brigadeiro de colher
SUCO			Limão	Maracujá	Uva
LANCHE			Bolo integral de banana Suco de soja Frutas	Torrada de pão francês com azeite e orégano Suco de laranja Frutas	Pizza caseira de frango com tomate Guaraná natural Frutas

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA (06/09)	TERÇA-FEIRA (07/09)	QUARTA-FEIRA (08/09)	QUINTA-FEIRA (09/09)	SEXTA-FEIRA (10/09)
PRATO PRINCIPAL	Arroz e feijão Bife acebolado	<b>Feriado</b>	Arroz e feijão Carne moída ao molho com cenoura	Arroz e feijão Frango crocante	Arroz e feijão Isclas de peixe
OPÇÃO	Frango grelhado		Nuggets assado	Lasanha à bolonhesa	Frango grelhado
GUARNIÇÃO	Brócolis ao alho		Purê de abóbora	Agrião refogado	Purê de batata
SALADA	Beterraba ralada, alface e tomate		Salada de alface americana com tomate e queijo	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Chuchu, milho, alface e tomate
SOBREMESA	Manga		Uva	Melão	Casadinho
SUCO	Caju		Limão	Uva	Manga
LANCHE	Bolo de milho Suco de uva Fruta		Pão de queijo Suco de maracujá Fruta	Biscoito cream crackers com requeijão Vitamina de banana Fruta	Tapioca de queijo Suco de maracujá Fruta

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

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



Cantina Notre Sabor  
(21) 99913-5154

## CARDÁPIO DO INTEGRAL SETEMBRO 2021- ND

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA (13/09)	TERÇA-FEIRA (14/09)	QUARTA-FEIRA (15/09)	QUINTA-FEIRA (16/09)	SEXTA-FEIRA (17/09)
PRATO PRINCIPAL	Arroz e feijão Bife à parmegiana	Arroz e feijão Sobrecoca assada	Arroz e feijão Carne ao molho	Feijão Arroz com cenoura Almôndegas de frango	Arroz e feijão Frango grelhado
OPÇÃO	Frango grelhado	Canelone de queijo e presunto	Isclas de frango	Nhoque ao sugo	Panqueca de carne
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Quiabo refogado	Aipim frito	Suflê de chuchu	Brócolis refogado
SALADA	Rúcula, tomate e queijo	Alface, tomate e agrião	Beterraba Juliana, alface e tomate	Tomate, alface e milho	Agrião, tomate e palmito
SOBREMESA	Melancia	Maçã	Duo de frutas	Canudinho de doce de leite	Banana
SUCO	Limão	Uva	Suco de abacaxi	Caju	Limão
LANCHE	Pão de milho com requeijão Suco de maracujá Fruta	Misto quente Suco de maracujá	Sucrilhos com iogurte Frutas	Pão francês com queijo e geleia Suco de soja	Fruta Bolo de laranja Suco de caju

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA (20/09)	TERÇA-FEIRA (21/09)	QUARTA-FEIRA (22/09)	QUINTA-FEIRA (23/09)	SEXTA-FEIRA (24/09)
ALMOÇO	Arroz e feijão Frango ao molho branco	Arroz e feijão Rocambole de carne	Macarrão Feijão Bife rolê	Arroz e feijão Filé grelhado	Arroz e feijão Isclas de carne ao molho
OPÇÃO	Isclas de fígado	Peixe empanado	Frango grelhado	Escondidinho de carne	Pene à romanesca
GUARNIÇÃO	Creme de milho	Brócolis ao molho branco	Purê de batata	Couve-flor refogada	Farofa de couve
SALADA	Tomate, alface e milho	Tomate, alface americana, rúcula e cenoura ralada	Alface, tomate e chuchu	Rúcula, alface e tomate	Salada de legumes, tomate e alface
SOBREMESA	Maçã	Tangerina	Banana	Brigadeiro	Melancia
SUCO	Maracujá	Maracujá	Guaraná natural	Manga	Caju
LANCHE	Rosquinha de coco Achocolatado Frutas	Brioche com queijo minas e blanquet Suco de pêssego	Torrada com requeijão Suco de laranja	Pizza caseira Mate natural Fruta	Pão de queijo Suco de maracujá

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

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



Cantina Notre Sabor  
(21) 99913-5154

## CARDÁPIO DO INTEGRAL SETEMBRO 2021- ND

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA (27/09)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	SEXTA-FEIRA (01/10)
PRATO PRINCIPAL	Arroz e feijão Rocambole recheado	Arroz e feijão Bisteca acebolada	Arroz e feijão Estrogonofe de carne	Arroz e feijão Peixe ao molho	Arroz e feijão Bife acebolado
OPÇÃO	Empadão de frango	Tirinhas de carne ao molho	Frango grelhado	Ovo mexido	Frango cubinho
GUARNIÇÃO	Brócolis refogado	Torta de abobrinha	Purê de batata	Sufê de cenoura	Espinafre refogado
SALADA	Tomate, alface e milho	Alface e tomate	Couve-flor, tomate, alface e milho	Tomate, alface, rúcula, palmito e orégano	Alface e tomate rúcula com palmito
SOBREMESA	Maçã	Banana	Manga	Melancia	Brigadeiro de colher
SUCO	Caju	Goiaba	Limão	Maracujá	Uva
LANCHE	Torrada de pão francês com manteiga Suco de abacaxi com hortelã Frutas	Tapioca recheada com queijo Suco de uva	Cookie de chocolate Suco de maracujá Frutas	Cereal matinal com leite e frutas	Bolo de cenoura Leite com chocolate

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

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