



Cantina Notre Sabor
(21) 99913-5154

CARDÁPIO DO INTEGRAL ND MAIO - 2022

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA (02/05)	TERÇA-FEIRA (03/05)	QUARTA-FEIRA (04/05)	QUINTA-FEIRA (05/05)	SEXTA-FEIRA (06/05)
PRATO PRINCIPAL	Arroz Feijão Churrasquinho misto	Feijão Espaguete ao alho e óleo Sobre coxa assada	Arroz Feijão Frango empanado	Arroz Feijão Panqueca de carne	Arroz Feijão Maminha assada
OPÇÃO	Frango grelhado	Carne moída	Carne ao molho	Frango grelhado	Ovo mexido com espinafre
GUARNIÇÃO	Abobrinha ao molho	Quiabo refogado	Purê de abobora	Brócolis refogado	Batata corada
SALADA	Tomate, alface e cenoura em rodela	Tomate, alface e milho	Beterraba, alface e tomate	Alface, tomate e Chuchu com milho	Salada de tomate cereja com queijo e orégano
SOBREMESA	Maçã	Duo de frutas	Brigadeiro	Melancia	Maçã
SUCO	Uva	Laranja	Maracujá	Caju	Limão
LANCHE	Misto frio Suco de maracujá Frutas	Cookie de baunilha Achocolatado Fruta	Pão de queijo Achocolatado Fruta	Bolo de laranja Suco de uva Fruta	Torrada com requeijão e geleia Suco de uva Fruta

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA (09/05)	TERÇA-FEIRA (10/05)	QUARTA-FEIRA (11/05)	QUINTA-FEIRA (12/05)	SEXTA-FEIRA (13/05)
PRATO PRINCIPAL	Arroz com cenoura Feijão Frango grelhado	Arroz Feijão Rolê de frango	Macarrão Feijão Almôndegas	Arroz Feijão Fricassê de frango	Arroz Feijão Isclas de fígado
OPÇÃO	Bife ao molho	Peixe crocante	Torta de frango	Bife acebolado	Coxinha assada
GUARNIÇÃO	Suflê de chuchu	Purê de batata	Brócolis ao alho	Batata rústica	Purê de inhame
SALADA	Alface, tomate e milho	Salada de alface americana com tomate	Cenoura rodela com tomate e alface	Vagem esalada de alface e tomate	Beterraba cubinho, alface e tomate
SOBREMESA	Manga	Abacaxi	Pudim de leite	Tangerina	Melão
SUCO	Maracujá	Melão	Caju	Manga	Goiaba
LANCHE	Cereal iogurte Fruta	Bolo de coco Mate natural Fruta	Sanduíche natural Suco de goiaba Fruta	Biscoito cream crackers com requeijão Vitamina de banana Fruta	Pizza caseira de tomate e orégano Mate natural 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 ND - MAIO 2022

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA (16/05)	TERÇA-FEIRA (17/05)	QUARTA-FEIRA (18/06)	QUINTA-FEIRA (19/05)	SEXTA-FEIRA (20/05)
PRATO PRINCIPAL	Macarrão Feijão Almôndegas	Arroz Feijão Carne assada	Arroz Feijão Estrogonofe de frango	Arroz Feijão Sobrecoxa assada	Arroz Feijão Peixe grelhado
OPÇÃO	Fricassê de frango	Omelete de legumes	Iscas de carne	Carne moída à bolonhesa	Canelone de queijo e presunto
GUARNIÇÃO	Cenoura refogada	Berinjela refogada	Batata rústica	Brócolis	Couve-flor refogada
SALADA	Beterraba cubinho, alface e tomate	Tomate cereja com rúcula e queijo	Brócolis, cenoura e tomate	Tomate, alface e milho	Salada de legumes, alface e tomate
SOBREMESA	Manga	Banana	Gelatina	Duo de frutas	Casadinho
SUCO	Maracujá	Caju	Melão	Laranja	Limão
LANCHE	Pão de queijo Guaraná natural Fruta	Bolo de cenoura Suco de uva Fruta	Cereal com iogurte Frutas	Cookie de baunilha Achocolatado Fruta	Tapioca de queijo e suco de maracujá Fruta

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA (23/05)	TERÇA-FEIRA (24/05)	QUARTA-FEIRA (25/05)	QUINTA-FEIRA (26/05)	SEXTA-FEIRA (27/05)
ALMOÇO	Arroz Feijão Almôndegas de carne	Arroz Feijão Frango grelhado	Arroz Feijão Carne de panela	Arroz Feijão Ovos cozidos com azeite e orégano	Arroz Feijão Peixe empanado
OPÇÃO	Talharim ao sugo	Carne moída ao molho	Frango crocante	Iscas de carne acebolada	Iscas de frango
GUARNIÇÃO	Brócolis ao alho e óleo	Suflê de abobrinha	Espinafre ao molho branco	Chuchu gratinado	Batata rústica
SALADA	Tomate, alface e vagem	Tomate com palmito e azeitonas	Beterraba ralada, alface e tomate	Tomate cereja com queijo e agrião	Alface americana com tomate e rúcula
SOBREMESA	Melancia	Banana	Pudim	Duo de fruta	Manga
SUCO	Uva	Maracujá	Guaraná natural	Manga	Caju
LANCHE	Brioche com queijo e presunto Mate natural Fruta	Pão de queijo Limonada Fruta	Milho cozido Mini pão francês com requeijão Suco de maracujá Fruta	Bolo de chocolate Suco de laranja Fruta	Hambúrguer caseiro com tomate e alface Mate natural 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 ND - MAIO 2022

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA (30/05)	TERÇA-FEIRA (31/05)	QUARTA-FEIRA (01/06)	QUINTA-FEIRA (02/06)	SEXTA-FEIRA (03/06)
PRATO PRINCIPAL	Arroz Feijão Panqueca de frango	Arroz Feijão Bife à milanesa	Arroz Feijão Frango grelhado	Arroz Feijão Coxinha empanada	Arroz Feijão Carne assada
OPÇÃO	Isclas de carne	Escondidinho de frango	Peixe ao molho	Omelete de queijo	Cubos de frango
GUARNIÇÃO	Brócolis refogado	Abobrinha refogada	Purê de inhame	Batata gratinada	Quiche de legumes com queijo
SALADA	Tomate, alface e milho	Cenoura rodela cozidas com azeite e ervas finas, tomate e alface	Couve-flor, tomate, alface e milho	Tomate, alface e rúcula com palmito e orégano	Rúcula com queijo Minas e tomate cereja
SOBREMESA	Maçã	Banana	Brigadeiro	Manga	Melancia
SUCO	Caju	Laranja	Maracujá	Limão	Uva
LANCHE	Cereal matinal com leite e frutas	Sanduíche natural Suco de manga Fruta	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

Cardápio elaborado pela Nutricionista Patricia Guimarães - CRN 15100140

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