



Cantina Notre Sabor
(21) 99913-5154

CARDÁPIO DO INTEGRAL JUNHO ND - 2022

SEMANA 1	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 assada	Arroz Feijão Maminha assada
OPÇÃO	Isclas de carne	Frango grelhado	Peixe ao molho	Omelete de queijo	Ovo mexido com espinafre
GUARNIÇÃO	Brócolis refogado	Abobrinha refogada	Purê de batata	Abóbora sauté	Batata corada
SALADA	Salada de tomate, alface e milho	Cenoura em rodela com azeite, ervas finas, tomate e alface	Beterraba, alface e tomate	Alface, tomate e Chuchu com milho	Salada de tomate cereja com queijo e orégano
SOBREMESA	Maçã	Gelatina	Manga	Sacolê de fruta	Maçã
SUCO	Caju	Maracujá	Laranja	Caju	Limão
LANCHE	Bisnaguinha com requeijão Suco de pêssego Fruta	Bolo de fubá Achocolatado Fruta	Tapioca de queijo Suco de maracujá Fruta	Mini francês de queijo com presunto Mate natural Fruta	Pão de queijo Suco de uva Fruta

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA (06/06)	TERÇA-FEIRA (07/06)	QUARTA-FEIRA (08/06)	QUINTA-FEIRA (09/06)	SEXTA-FEIRA (10/06)
PRATO PRINCIPAL	Arroz com cenoura Feijão Frango grelhado	Arroz Feijão Peixe crocante	Macarrão Almôndegas Feijão	Arroz Feijão Hambúrguer caseiro	Arroz Feijão Isclas de fígado
OPÇÃO	Bife ao molho	Frango ao molho	Ovo frito	Fricassê de frango	Coxinha assada
GUARNIÇÃO	Suflê de chuchu	Purê de abóbora	Brócolis ao alho	Batata rústica	Purê de inhame
SALADA	Alface, tomate e milho	Salada de alface americana com tomate	Cenoura em rodela, tomate e alface	Vagem e salada de alface com tomate	Beterraba em cubinhos, alface e tomate
SOBREMESA	Manga	Pudim de leite	Uva	Melão	Queijo Minas com goiabada
SUCO	Maracujá	Limão	Caju	Manga	Goiaba
LANCHE	Cereal logurte 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 JUNHO ND - 2022

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA (13/06)	TERÇA-FEIRA (14/06)	QUARTA-FEIRA (15/06)	QUINTA-FEIRA (16/06)	SEXTA-FEIRA (17/06)
PRATO PRINCIPAL	Arroz Feijão Rocambolo de carne	Arroz Feijão Carne assada	Arroz Estrogonofe de frango	FERIADO NACIONAL CORPUS CHRISTI	Espaguete ao alho e óleo Sobrecoxa assada Feijão
OPÇÃO	Frango grelhado	Omelete de legumes	Isclas de carne		Carne moída à bolonhesa
GUARNIÇÃO	Batata rústica	Berinjela refogada	Batata palha		Abobrinha refogada
SALADA	Cenoura Juliana, tomate e alface	Tomate cereja com rúcula e queijo	Brócolis, cenoura e tomate		Tomate, alface e milho
SOBREMESA	Maçã	Gelatina cremosa	Melancia		Casadinho
SUCO	Goiaba	Caju	Melão		Laranja
LANCHE	Mini francês com blanquet e requeijão Suco de soja Fruta	Bolo de laranja Suco de uva Fruta	Pão de queijo Frutas		Cookie de baunilha Achocolatado Fruta

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA (20/06)	TERÇA-FEIRA (21/06)	QUARTA-FEIRA (22/06)	QUINTA-FEIRA (23/06)	SEXTA-FEIRA (24/06)
ALMOÇO	Talharim ao sugo Arroz Feijão Almôndegas de carne	Arroz Feijão Frango xadrez	Arroz Feijão Carne de panela	Arroz Feijão Ovos cozidos com azeite e orégano	Arroz Estrogonofe de carne
OPÇÃO	Frango grelhado	Carne moída ao molho	Frango grelhado	Lasanha à bolonhesa	Isclas 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 americano com tomate e rúcula
SOBREMESA	Melancia	Pudim de chocolate	Banana	Tangerina	Delícia de banana
SUCO	Uva	Maracujá	Guaraná natural	Manga	Caju
LANCHE	Brioche de queijo com presunto Mate natural Fruta	Pão de queijo Vitamina de morango Fruta	Croissant com queijo e presunto Suco de maracujá Fruta	Bolinho de chuva 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 JUNHO ND - 2022

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA (27/06)	TERÇA-FEIRA (28/06)	QUARTA-FEIRA (29/06)	QUINTA-FEIRA (30/06)	SEXTA-FEIRA (01/07)
PRATO PRINCIPAL	Arroz e feijão Frango grelhado	Arroz / Feijão Bife acebolado	Arroz e feijão Panqueca de frango	Arroz e feijão Isclas de carne ao molho	Arroz e feijão coxinha de frango assada
OPÇÃO	Isclas de carne	Frango xadrez	Peixe ao molho	Omelete de queijo	Carne moída
GUARNIÇÃO	Brócolis refogado	Abobrinha refogada	Couve flor refogada	Batata gratinada	Abobora soute
SALADA	Tomate, alface e milho	Cenoura rodela cozidas com azeite e ervas finas, tomate e alface	Tomate, alface cenoura	Tomate, alface e rúcula c/palmito e orégano	Rúcula com queijo minas e tomate
SOBREMESA	Maçã	Mousse de maracujá	Banana	Melancia	Brigadeiro de colher
SUCO	Caju	Laranja	Limão	Maracujá	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.

