



Cardápio de Junho de 2019

03-segunda	04 - Terça	05 - Quarta	06 -Quinta	07- Sexta
BERINJELA A NAPOLITANA	BIFE ACEBOLADO	ALMONDEGAS AO SUGO	CARNE LOUCA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA
MAMINHA ASSADA	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	FILE DE FRANGO GRELHADO	FILE DE MAPARA A DORE	FRANGO CHAPEADO
BROCOLIS REFOGADO	BATATA CORADA	LEGUMES NO FORNO	CHUCHU REFOGADO	REPOLHO REFOGADO
ESPAGUETE INTEGRAL	MACARRAO PENNE	MACARRAO PARAFUSO	MACARRAO GRAVATINHA	MACARRAO PARAFUSO
MOLHO BRANCO	MOLHO SUGO	MOLHO BRANCO	MOLHO SUGO	MOLHO CALABRIA
BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL
FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO
SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE
SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE
SALADA DE QUINOA	CHUCHU RALADO	CENOURA	BETERRABA RALADA	PEPINO
CREME VERDE	FANTASIA	SOPA MINEIRA	SOPA CEBOLA	SOPA DE LEGUMES
				ROMEU E JULIETA
FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA
SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA
10-segunda	11 - Terça	12 - Quarta	13 -Quinta	14 - Sexta
LASANHA DE RICOTA COM ESPINAFRE	ISCAS DE FRANGO GRELHADA	COPA LOMBO ASSADO	OMELETE DE QUEIJO	BIFE A PIZZAILO
FRANGO LAMINADO AO LIMÃO	FILE DE TILAPIA AO MOLHO DE MARACUJA	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	FRANGO CAIPIRA	FILE DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO DE ALECRIM
COUVE FLOR REFOGADA	PURE DE BATATA	FAROFIA SIMPLES	MANDIOCA SAUTE	ACELGA REFOGADA
MACARRAO ESPAGUETE INTEGRAL	MACARRAO GRAVATINHA	MACARRAO PENNE	MACARRAO PARAFUSO	MACARRAO PENNE
MOLHO BRANCO	MOLHO SUGO	MOLHO ROSE	MOLHO SUGO	MOLHO SUGO
BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL
FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO
SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE
SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE
RABANETE	CEBOLA ASSADA	MANDIOQUINHA	MILHO VERDE	BETERRABA
CREME DE CENOURA	CREME DE ABOBORA	SOPA MANDIOQUINHA	SOPA DE MACARRAO COM CARNE	CANJA
				DOCE DE ABOBORA
FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA
SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA
17-segunda	18 - Terça	19 - Quarta	20 -Quinta	21 - Sexta
KIBE DE ABOBORA	CUBOS DE FRANGO AO ALHO PORO	BIFE DE PANELA		
ALCATRA GRELHADA	BISTECA SUINA GRELHADA	ISCAS DE FRANGO CHAPEADA		
ABOBRINHA REFOGADA	VIRADO DE FOLHA	LEGUMES PALITO		
MACARRAO ESPAGUETE INTEGRAL	MACARRAO GRAVATINHA	MACARRAO ESPAGUETE		
MOLHO SUGO	MOLHO SUGO	MOLHO ROSE		
BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL		
FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO		
SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE		
SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE		
VAGEM	SALADA COLORIDA	BATATA DOCE		
CREME DE BATATA	CALDO DE FEIJAO PRETO	SOPA FANTASIA		
FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA		
SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA		
24-segunda	25 - Terça	26 - Quarta	27 -Quinta	28 -Quinta
HAMBURGUER DE ABOBRINHA	KIBE DE FORNO	FEIJOADA LIGHT	BIFE GRELHADO AO MOLHO ESCURO	X - BURGUER
LAGARTO ASSADO AO MOLHO ROTY	ESPEITO DE CAÇÃO EMPANADO	ISCAS DE FRANGO CHAPEADA	FRICASSE DE FRANGO	CUBOS DE FRANGO AO ALHO PORO
CENOURA SAUTE	CREME DE ESPINAFRE	FAROFIA SIMPLES	ESCAROLA REFOGADA	BATATA FRITA
MACARRAO ESPAGUETE INTEGRAL	MACARRAO PARAFUSO	MACARRAO PENNE	MACARRAO GRAVATINHA	MACARRAO PARAFUSO
MOLHO ROSE	MOLHO SUGO	MOLHO SUGO	MOLHO SUGO	MOLHO SUGO
BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL	BRANCO / INTEGRAL
FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO	FEIJAO
SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE
SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE
PEPINO	VAGEM	CHUCHU	BERINJELA	CENOURA COZIDA
SOPA DE LENTILHA	CREME VERDE	SOPA FANTASIA	CANJA	SOPA MINEIRA
				ARROZ DOCE
FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA	FRUTA DA EPOCA
SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA	SUCO /AGUA AROMATIZADA

Cardápio de Junho de 2019 - LANCHE MANHÃ INFÂNCIA				
03 - seg	04 - ter	05 - qua	06 - qui	07 - sex
MINI FRANCES COM MUÇARELA	MINI BRIOCHE COM BLANQUET DE PERU	PAO DE FORMA COM QUEIJO PRATO	BISNAGUINHA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS	PAO DE BETERRABA COM REQUEIJAO
BANANA	LARANJA PERA	MAMAO	MELAO	MELANCIA
SUCO MARACUJA	SUCO DE UVA	IOGURTE DE FRUTAS	SUCO DE MORANGO	SUCO DE LARANJA
10 - seg	11 - ter	12 - qua	13 - qui	14 - sex
MINI FRANCES COM QUEIJO MINAS	SUCRILHOS	PAO DE CENOURA COM MUÇARELA	BISNAGUINHA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS	PAO FRANCES COM MUÇARELA
MAMAO	MELAO	ABACAXI	BANANA	MELAO
SUCO DE ACEROLA	SUCO DE MORANGO	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE ABACAXI	SUCO DE MANGA
17 - seg	18 - ter	19 - qua	20 - qui	21 - sex
PAO FRANCES COM QUEIJO PRATO	BISNAGUINHA INTEGRAL COM PERU	PAO DE BETERRABA COM QUEIJO MINAS		
MAMAO	ABACAXI	MELANCIA		
IOGURTE DE FRUTAS	SUCO DE PESSEGO	SUCO DE MANGA		
24 - seg	25 - ter	26 - qua	27 - qui	28 - sex
PAO DE QUEIJO	BISNAGUINHA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS	MINI FRANCES COM MUÇARELA	MINI BRIOCHE COM REQUEIJAO	MINI FRANCES COM QUEIJO PRATO
ABACAXI	MELAO	LARANJA PERA	MAMAO	MELANCIA
SUCO DE PESSEGO	LEITE COM ACHOCOLATADO	SUCO DE UVA	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE LARANJA

Cardápio de Junho de 2019 - LANCHE MANHÃ				
03 - seg	04 - ter	05 - qua	06 - qui	07 - sex
CROISSANT DE CHOCOLATE	TORTA DE PALMITO	ESFIHA DE CARNE	CROISSANT PRESUNTO E QUEIJO	PAO DE QUEIJO
Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera
Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco
10 - seg	11 - ter	12 - qua	13 - qui	14 - sex
CROISSANT DE PERU E PROVOLONE	MINI PIZZA DE MUSSARELA	CROISSANT DE PRESUNTO E QUEIJO	TORTA DE FRANGO	PAO DE QUEIJO
Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera
Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco
17 - seg	18 - ter	19 - qua	20 - qui	21 - sex
PAO DE BATATA COM CATUPIRY	CROISSANT DE PRESUNTO E QUEIJO	CROISSANT DE PERU E PROVOLONE		
Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera		
Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco		
24 - seg	25 - ter	26 - qua	27 - qui	28 - sex
CROISSANT DE PRESUNTO E QUEIJO	ESFIHA DE CARNE	GIRELA DE CALABRESA	MINI PIZZA DE MUSSARELA	PAO DE QUEIJO
Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera	Banana/ Maçã/ Pera
Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco	Sucos diversos/ Achocolatado/ Iogurte sabores/Água de coco



Saúde em ação

Produtos **light**, **diet** e **zero**, qual a diferença?

As prateleiras dos supermercados estão repletas de novidades. Produtos diet, light, zero, além de outras denominações. Todas estas opções trazem muitas dúvidas na hora de fazer a melhor escolha.

Um produto é considerado **light** quando apresenta redução mínima de 25% das calorias ou de algum nutriente em relação ao original, como por exemplo, gorduras, açúcares ou sódio. É indicado para quem deseja reduzir o teor de açúcares, gorduras ou sal da alimentação, mas cuidado: Nem todo alimento light é indicado para perda de peso, pois a redução calórica em certos alimentos é muito pequena.

Um produto **diet** é elaborado com modificações especiais para se adequar a diferentes dietas ou pessoas com necessidades específicas. Possui isenção de açúcar, proteína ou gorduras. É indicado para indivíduos com diabéticos, por exemplo, mas cuidado, pois alimentos diet podem ter valor calórico maior do que aqueles que contem açúcar.

Um produto **zero** indica restrição ou isenção de algum nutriente em comparação com a versão tradicional. Se a isenção for de açúcares, o produto ainda deve apresentar valor calórico reduzido. A indicação é semelhante ao dos alimentos light, de um modo geral.

Importante ler com atenção os rótulos dos alimentos e bebidas para avaliar com critério a composição e indicação, antes de consumir. **Fique atento.**