

# Cardápio de Junho de 2018

## Almoço - Cantina

Sugestão para os pais



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>04</b> Omelete ou Filé de Frango Grelhado Cenoura em Cubos Arroz\Feijão Agrião e Alface Suco Natural\Fruta	<b>05</b> Sopa de Legumes com Carne ou Arroz\Feijão e Carne com Legumes Suco Natural Delícia de Morango	<b>06</b> Coxinha de Frango Assada Couve-flor ao Vapor Arroz\Feijão Pepino e Alface Suco Natural Fruta	<b>07</b> Carne ao Molho Roty Macarrão com Legumes e/ou Arroz\Feijão Salada Verde Suco Natural Fruta	<b>08</b> Iscas de Frango Grelhada Brócolis ao Vapor Arroz\Feijão Milho e Alface Suco Natural Fruta
<b>11</b> Tiras de Carne ao Molho Vagem Refogada Arroz\Feijão Cubinhos de Tomate e Alface Suco Natural Fruta	<b>12</b> Picadinho de Frango com Abóbora Arroz\Feijão Repolho em Tiras e Alface Suco Natural Fruta	<b>13</b> Moída no Purê Arroz\Feijão Beterraba Ralada e Alface Suco Natural Chocolate (20g)	<b>14</b> Espaguete Integral com Tiras de Frango e/ou Arroz\Feijão Mix de Folhas Suco Natural Fruta	<b>15</b> Estrogonofe de Carne Batata Palha Arroz\Feijão Agrião e Alface Suco Natural Fruta
<b>18</b> Filé de Frango Acebolado Refogado de Abobrinha Arroz\Feijão Alface e Cenoura Ralada Suco Natural Fruta	<b>19</b> Carne Moída com Legumes Arroz\Feijão Pepino e Alface Suco Natural Fruta	<b>20</b> Sobrecoxa Assada Batata Assada Arroz\Feijão Alface e Milho Suco Natural Fruta	<b>21</b> Carne Assada Macarrão à Bolonhesa e/ou Arroz\Feijão Salada Verde Suco Natural Fruta	<b>22</b> Cozido de Frango com Legumes Arroz\Feijão Couve-flor e Alface Suco Natural Paçoca
<b>25</b> Cavalinho (Bife e Ovo) Arroz\Feijão Rúcula e Alface Suco Natural Fruta	<b>26</b> Tirinhas de Frango Empanadas e Assadas Beterraba em Cubos Arroz\Feijão Brócolis Suco Natural\Fruta	<b>27</b> Feijuca Kids Ovinhos de Codorna e Bife Arroz\Feijão Preto Farofinha de Cenoura Couve-manteiga Refogada Suco Natural\Laranja	<b>28</b> Peito de Frango Assado Regado no Azeite e Orégano Fusilli ao Sugo e/ou Arroz\Feijão Mix de Folhas Suco Natural/Bombom	<b>29</b> Picadinho de Carne com Mandioquinha Arroz\Feijão Cubinhos de Tomate e Alface Suco Natural Fruta
		<p>O milho além de ser um importante alimento que auxilia no fortalecimento da imunidade, é o ingrediente principal na preparação de Pamonha, Bolo, Ijica, Cuzcuz, Pipoca, Curau entre outros alimentos típicos do mês de Junho.</p>		

