

Cardápio Junho 2018

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
				1 Arroz e feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga com tomate Suco + fruta
4 Arroz e feijão Bifinho acebolado Brócolis ao alho e óleo Salada de macarrão Suco + gelatina de frutas	5 Arroz e feijão preto Isca de frango com gergelim Abobrinha recheada Salada de repolho Suco + fruta	6 Arroz com gergelim e feijão preto Almôndega de carne Salada de chuchu com ovos Suco + sorvete de banana com geléia	7 Arroz e feijão Panqueca integral com recheio de frango cremoso desfiado Mix de folhas Suco + fruta	8 Arroz e feijão Hamburguinho funcional de carne Creme de milho Salada de alface picadinha Suco + fruta
11 Arroz e feijão Frango assado Salada de macarrão com vinagrete Suco + fruta	12 Arroz e lentilha Carne louca ao molho mostarda Abobrinha refogada em cubos Salada de alface Suco +gelatina de frutas	13 Arroz integral e feijão preto Omelete a pizzaiolo Salada de cenoura ralada Suco + mousse de chocolate	14 Arroz e feijão Espaguete ao sugo Isca de frango acebolado Salada de tomate Suco + fruta	15 Arroz e feijão Picadinho americano (carne moída com ovos) Salada de alface com cenoura Suco +fruta
18 Arroz e feijão Carne em cubos com legumes Salada mix de folhas Suco + fruta	19 Arroz e feijão Hamburguinho de frango com farelo de aveia Milho na manteiga Salada de beterraba Suco + gelatina	20 Arroz com gergelim e feijão preto Strogonoff de carne Batata palha Salada de acelga picadinha Suco + mousse de maracujá	21 Arroz e feijão Macarrão parafuso ao molho de frango Salada Suco + fruta	22 Arroz e feijão Tortilha de batata Mandioquinha saltê Salada de macarrão Suco + fruta
25 Arroz e feijão preto Bifinho acebolado Couve refogada Salada de tomate em tiras Suco + fruta	26 Arroz e feijão Frango grelhado Farofa de banana e couve Alface picadinha Suco + gelatina de frutas	27 Arroz integral e feijão preto Tirinhas de carne Salada 3 cores (cenoura ,alface e abacaxi) Suco + sorvete de coco	28 Arroz e feijão Penne a bolonhesa Salada de atum, tomate , alface e gergelim Suco + fruta	29 Arroz e feijão Bife de panela Batata rústica Salada de agrião com tomate Suco + fruta



Vanessa Marques Paganotti
Nutricionista CRN³ 34972