



CARDÁPIO MENSAL - JUNHO/2026

Nutricionista responsável por montar o cardápio: Mikaele Cristhine dos Santos Silva / CRN - 3 85076

DIA	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
1 SEG	Alface	Tomate	Coxa e sobrecoxa de frango assada	Carne moída refogada	Cenoura cozida	Laranja
2 TER	Mix de folhas	Salada de macarrão	Frango ao molho	Linguiça toscana	Batata assada	Gelatina
3 QUA	Acelga	Vagem cozida	Panqueca de calabresa	Picadinho de frango	Abóbora cabotia cozida	Maçã
4 QUI						
5 SEX						
6 SÁB						
7 DOM						
8 SEG	Escarola	Tomate	Carne moída refogada	Frango ensopado	Chuchu refogado	Melancia
9 TER	Mix de folhas	Salada de grão de bico	Panqueca de queijo	Frango grelhado	Purê de batata	Pudim
10 QUA	Repolho	Beterraba ralada	Bife de panela	Linguiça calabresa	Abobrinha refogada	Mamão
11 QUI	Acelga	Salada de berinjela	Strogonoff de frango	Bisteca grelhada	Batata palha	Gelatina
12 SEX	Alface	Vagem cozida	Escondidinho de calabresa	Peixe grelhado	Mandioquinha cozida	Laranja
13 SÁB						
14 DOM						
15 SEG	Acelga	Tomate	Strogonoff de carne	Frango grelhado	Batata palha	Maçã
16 TER	Mix de folhas	Salada de maionese	Carne louca	Bisteca grelhada	Purê de abóbora cabotia	Gelatina
17 QUA	Acelga	Tomate		Feijoada	Couve e farofa	Laranja
18 QUI	Acelga	Beterraba ralada	Bife de panela	Panqueca de frango	Brócolis cozido	Pudim
19 SEX	Alface	Chuchu refogado	Carne moída ao sugo	Frango grelhado	Macarrão a/o	Melancia
20 SÁB						
21 DOM						
22 SEG	Escarola	Cenoura ralada	Fricassê de frango	Bisteca grelhada	Couve refogada	Laranja
23 TER	Repolho	Vinagrete	Hambúrguer a pizzaiolo	Bife acebolado	Batata assada	Pudim
24 QUA	Mix de folhas	Vagem cozida	Almôndega de carne	Lombo assado	Macarrão a/o	Banana
25 QUI	Alface	Salada de berinjela	Panqueca de queijo	Isclas de frango	Couve flor cozida	Gelatina
26 SEX	Mix de folhas	Tomate	Frango ensopado	Peixe grelhado	Creme de milho	Maçã
27 SÁB						
28 DOM						
29 SEG	Alface	Tomate	Frango a rolê	Carne moída refogada	Chuchu refogado	Mamão
30 TER	Acelga	Salada de macarrão	Strogonoff de frango	Bisteca grelhada	Batata palha	Pudim

OPCIONAL: Ovo