



CANTINA DO ESTUDANTE - CARDÁPIO DO ALMOÇO
ATIVIDADE EXTRACURRICULAR - INTEGRAL PIO XII

1ª SEMANA

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Arroz / Feijão Picadinho de frango com cenoura Creme de aipim Alface Suco: Laranja Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão Peixe ensopado Purê de batatas Beterraba cozida Suco: Uva Sobremesa: Mamão	Feijão Espaguete à bolonhesa (carne moída com couve picada) Abobrinha Suco: Caju Sobremesa: Maçã	Arroz com cenoura / Feijão Franguinho assado Farofinha de ovos Tomate Suco: Maracujá Sobremesa: Uva	Arroz/ Feijão com espinafre Carne desfiada Sufê de legumes Alface Suco: Limão Sobremesa: Gelatina

2ª SEMANA

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Arroz com brócolis/ Feijão Músculo ensopado com agrião e inhame Alface Suco: Uva Sobremesa: Melão	Arroz/ Feijão Nuggets assado Creme de milho Tomate Cenoura ralada Suco: Manga Sobremesa: Banana	Feijão Tirinhas de frango ao molho Macarrão parafuso ao alho e óleo Agrião picado Suco: Laranja Sobremesa: Saladinha de frutas	Arroz/ Feijão Carne moída refogada com chuchu Polenta Alface Suco: Limão Sobremesa: Abacaxi	Arroz/ Feijão Panqueca de frango com abobrinha Beterraba cozida Suco: Maracujá Sobremesa: Bolo com calda de chocolate

3ª SEMANA

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Arroz / Feijão Drumet ensopado com batatas sauté e cenoura Alface Suco: Limão Sobremesa: Pêra	Arroz com salsa/ Feijão Isclas de peixe empanadas Aipim corado Tomate Suco: Laranja Sobremesa: Uva	Feijão Escalopinho de carne Penne ao sugo Agrião picado Suco: Caju Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão com inhame Omelete com tomate e orégano Saladinha de milho com cenoura regado no azeite Suco: Uva Sobremesa: Mamão	Arroz / Feijão Hambúrguer artesanal c/ farinha de aveia Creme de espinafre Suco: Maracujá Sobremesa: Bananada

4ª SEMANA

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Arroz / Feijão Ovos mexidinhos com salsinha Legumes na manteiga Alface Suco: Laranja Sobremesa: Maçã	Arroz com orégano/ Isclas de frango Jardineira de legumes (vagem/cenoura/ brócolis/chuchu) Suco: Uva Sobremesa: Tangerina	Arroz rosa (c/ beterraba)/ Feijão Escondidinho de aipim com carne Couve-flor picadinha Suco: Caju Sobremesa: Melancia	Arroz/ Feijão Strogonoff de frango Batata palha Agrião Suco: Maracujá Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão com espinafre Isclas de bife grelhado com fritas Tomate Alface Suco: Limão Sobremesa: Gelatina

Elaborado pela Nutricionista Aline Silva Moraes (CRN RJ 12101003)

