



## CARDÁPIO LANCHE INTEGRAL

JUNHO/ 2021

DATA	DIA DA SEMANA	LANCHE	FRUTA	SUCO
01/jun	3ª feira	Batata doce com carne moída	Melão	Acerola
02/jun	4ª feira	Omelete de frango	Mamão	Goiaba
03/jun	5ª feira	<b>FERIADO – CORPUS CHRISTI</b>		
04/jun	6ª feira	Canja	Tangerina	Uva
07/jun	2ª feira	Tapioca de queijo	Mamão	Caju
08/jun	3ª feira	Bolo de banana com aveia	Goiaba	Tangerina
09/jun	4ª feira	Escondidinho de frango FIT	Tangerina	Uva
10/jun	5ª feira	Frutas da estação + biscoito de polvilho	-----	Abacaxi
11/jun	6ª feira	Sanduche natural de atum c/ cenoura	Maçã	Laranja
14/jun	2ª feira	Cuscuz com ovo	Melancia	Graviola
15/jun	3ª feira	Banana com aveia	-----	Manga
16/jun	4ª feira	Sopa de legumes	Uva	Acerola
17/jun	5ª feira	Frutas da estação + biscoito de arroz	-----	Goiaba
18/jun	6ª feira	Macaxeira com carne seca desfiada	Melão	Maracujá
21/jun	2ª feira	Cuscuz com carne de sol desfiada	Banana	Cajá
22/jun	3ª feira	Frutas da estação + biscoito de arroz	-----	Manga
23/jun	4ª feira	Inhame com ovo	Manga	Limão
24/jun	5ª feira	<b>FERIADO – SÃO JOÃO</b>		
25/jun	6ª feira	Milho cozido	Melancia	Graviola
28/jun	2ª feira	Bolo de laranja	Maçã	Limão
29/jun	3ª feira	Batata doce com carne moída	Manga	Laranja
30/jun	4ª feira	Cachorro quente	Goiaba	Maracujá
01/jul	5ª feira	Frutas da estação + biscoito de polvilho	-----	Cajá

Rebeca Vasconcelos

Nutricionista – CRN6-32953