

ALMOCO CENTRO PEDAGOGICO – JUNHO DE 2023

	LANCHE MANHÃ		SALADA		ACOMPANHAMENTO		PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	LANCHE DA TARDE
01 - qui	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	CONCENTRADO MARACUJA	Alface com Agrião	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne de Porco Frita	Quibe de Cenoura		Abacaxi
02 - sex	Bolo de Coco	Suco de Maracujá		Salpicão de Legumes	Arroz Branco	Feijão Preto	Feijoada	Feijoada de Soja	Couve Refogada	melancia
03 - sáb										
04 - dom										
05 - seg	PAO DOCE UN	ACHOCOLATADO	Alface Crespa		Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Moída à Jardineira	Torta Colorida	Penne ao Manjeriçao	melancia
06 - ter	BISCOITO MAIZENA	Frapê de maracuja	Acelga com Agrião	Cenoura com Vagem	Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango gratinado com creme de milho	Espinafre com Ricota e Abobrinha		Banana nanica
07 - qua	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Café com Leite	Alface Crespa	Beterraba Cozida	Arroz Branco	Tutu à Mineira	Bife de Porco Grelhado	Quibe de Cenoura		Mamão
08 - qui										
09-sex										
10 - sáb										
11 - dom										
12 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Chá Mate	Alface Crespa		Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de Panela	Assado de Grão de Bico	Virado de Cenoura	Melancia
13 - ter	BISCOITO MAIZENA	Frapê de maracuja	Alface Crespa		Arroz Branco	Feijão Carioca	Steak de Frango	Quibe Assado com lentilha	Canjiquinha com Couve	Banana Nanica
14 - qua	PAO DOCE UN	Chá Mate		Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Carioca	Stroganoff de Frango	Cuscuz de legumes	Batata ao Forno	Melancia
15 - qui	BISCOITO POLVILHO	QUEIMADINHA		Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Moída à Jardineira	Hambúrguer de grão de bico	Penne ao Manjeriçao	Maça
16 - sex	Bolo de Chocolate	SUCO DE ABACAXI	Alface Crespa	Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Preto	Feijoada	Lasanha de Soja		Melancia
17 - sáb										
18 - dom										
19 - seg	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	ACHOCOLATADO	Alface Crespa		Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Caipira	Cassoulet Vegetariano	Farofa de Repolho	Melancia
20 - ter	BISCOITO MAIZENA	SUCO DE UVA		Cenoura com Vagem	Arroz Branco	Feijão Carioca	Linguiça Toscana Acebolada	Hambúrguer de grão de bico	Penne ao Manjeriçao	Maça
21 - qua	PAO DOCE UN	Chá Mate	Alface		Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango Assado ao molho	Espinafre com Ricota e Abobrinha	Angu com Quiabo	Banana
22 - qui	PAO FRANCES C/ MANTEIGA	Vitamina de maracuja		Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Carne Moída	Quibe de Cenoura	Purê de Batata	Melão
23 - sex	Bolo de Coco	SUCO DE ABACAXI		Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Preto	Feijoada	Assado de Grão de Bico	Couve Refogada	Abacaxi
24 - sáb										
25 - dom										
26 - seg	PAO DOCE UN	Chá Mate	Alface		Arroz Branco	Feijão Carioca	Fricassé de Frango	Torta Colorida	Virado de Cenoura	Abacaxi
27 - ter	BISCOITO MAIZENA	Frapê de maracuja	Alface com Rúcula		Arroz Branco	Feijão Carioca	Stroganoff de Carne	Bife de Milho	Batata Corada ao Forno	Banana Nanica
28 - qua	PAO DOCE UN	Chá Mate		Abobrinha com Bróc e Cenou	Arroz Branco	Feijão Carioca	Copa Lombo Assado	Quibe de Cenoura	Canjiquinha com Couve	Melão
29 - qui	BISCOITO POLVILHO	Café com Leite		Beterraba Cozida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Frango Assado ao molho	Cassoulet Vegetariano	Penne ao Manjeriçao	Maça
30 - sex	Bolo de Chocolate	SUCO DE ABACAXI		Salada de Tomate	Arroz Branco	Feijão Preto	Feijoada	Feijoada de Soja	Couve Refogada	Melão

