

# JARDIM "C"

## CARDÁPIO

JUNHO – 2019

Data	Dia	Lanche	Fruta	Suco/Chá	Criança
03/06	Segunda	Bolinho de arroz (500g de arroz integral, 300g de queijo minas, 1 cebola, 1 cenoura, 1 kg de açúcar orgânico)	1 abacaxis	6 cocos verdes	Enzo
04/06	Terça	Cuscuz (1kg de flocão de milho, 300g de mussarela, 250g de manteiga)	10 maçãs	6 maracujás	Eva
05/06	Quarta	Torta de mandioca (2kg de mandioca, 300g de queijo mussarela, 250g de manteiga)	2 mamões grandes	6 limões	Fernando
06/06	Quinta	1kg de farinha de arroz, 1L de óleo, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	2 melões	2L de suco de uva	Francisco
		Culinária: 4kg de mandioca, 10 ovos, 1kg de açúcar, 300g de queijo minas curado, 100g de coco ralado, 100g de canela em pó			Marcelo
07/06	Sexta	3kg de açaí especial puro, 250g de tâmaras seca sem caroço	2kg de uva sem semente	1 abacaxi	Heitor Alves
10/06	Segunda	<b>ANIVERSÁRIO AURORA</b>			Aurora
11/06	Terça	Milho cozido (4 bandejas de milho verde)	2 mamões grandes	30 laranjas	Heitor Cabral
12/06	Quarta	<< LEVAR NO DIA ANTERIOR >> Tapioca (1,5kg de polvilho doce, 300g de queijo mussarela, 1 abacate, 1 cebola, 1 tomate)	1/2 melancia	2L de suco de uva	Helena
13/06	Quinta	1kg de farinha de arroz, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	15 laranjas	6 limões	Lilah
		Culinária: Biscoito de queijo (1kg de polvilho doce, 500g de queijo minas ralado, 1 litro de leite, 3 ovos)			Tomás
14/06	Sexta	Panqueca de aveia (8 ovos, 250 de manteiga, 500g de aveia em flocos fina (sem glúten e sem traços de castanhas/amendoim), 500g de queijo mussarela, 3 tomates, 100g de orégano)	1 abacaxi	6 cocos verdes	Gabriel
17/06	Segunda	Arroz integral (500g de arroz integral, 500ml de azeite, 100g de semente de linhaça, 100g de gergelim, 1 cabeça de alho)	10 peras	6 limões	Luíza

18/06	Terça	Bolo de milho (2 bandejas de milho verde, 3 ovos, 1L de leite, 250g de manteiga, 50g de coco ralado, 300g de queijo minas ralado)	6 mangas	10 goiabas	Marcelo
19/06	Quarta	Torta de mandioca (2kg de mandioca, 300g de queijo mussarela, 250g de manteiga)	1 abacaxis	6 cocos verdes	Theo
20/06	Quinta	<b>FERIADO CORPUS CHRISTI</b>			
21/06	Sexta	<b>RECESSO</b>			
24/06	Segunda	Bolinho de arroz (500g de arroz integral, 300g de queijo minas, 1 cebola, 1 cenoura, 1 kg de açúcar orgânico)	10 maçãs	6 maracujás	Tomás
25/06	Terça	Cuscuz (1kg de flocão de milho, 300g de mussarela, 250g de manteiga)	2 mamões grandes	30 laranjas	Amaya
26/06	Quarta	<< LEVAR NO DIA ANTERIOR >> Tapioca (1,5kg de polvilho doce, 300g de queijo mussarela, 1 abacate, 1 cebola, 1 tomate)	2 melões	6 cocos verdes	Caetano
27/06	Quinta	1kg de farinha de arroz, 1L de óleo, 2 pacotes de 10g de fermento seco para pão, 250 de manteiga, 200ml de melado, 2 ovos	2kg de uva sem semente	1 abacaxi	Emilia
		Culinária: 4kg de mandioca, 10 ovos, 1kg de açúcar, 300g de queijo minas curado, 100g de coco ralado, 100g de canela em pó			Amaya
28/06	Sexta	<b>PASSEIO ELIS</b>			Elis
<p><b>* Restrições: alimentos que contenham glúten, castanhas, amendoim, banana.</b></p> <p>* Chás: levar a erva para a professora fazer na sala. Se possível, evitar o chá de saquinho. Sugestões: chá verde, hortelã, camomila, erva cidreira, capim cidreira...</p>					
<b>Tabela dos cereais:</b>					
Segunda		Terça		Quarta	Quinta
Arroz		Milho		Painço	Centeio
					Sexta
					Aveia