

COLÉGIO NATUREZA - Cardápio de Junho / 2025

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
				
02 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta/ Pão com manteiga Almoço / Jantar: Repolho bicolor/Cenoura cozida Arroz / Feijão Bifinho à rolê Abobrinha refogada Fruta Lanche: Suco Fruta / Rosquinhas	03 Desjejum: Chá Fruta / Torta salgada Almoço / Jantar: Alface / Chuchu Arroz / Feijão Frango refogado Couve refogada Fruta Lanche: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Pão com manteiga	04 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Rosquinhas Almoço / Jantar: Alface /Tomate Sopa de carne com macarrão e legumes Fruta Lanche: Chá Fruta / Bolo caseiro	05 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Tapiquinha Almoço / Jantar: Alface / Berinjela Carne moída Batata corada Fruta Lanche: Suco Fruta / Bisnaguinha com requeijão	06 Desjejum: Suco Fruta / Pão com manteiga Almoço / Jantar: Alface / Pepino Arroz / Feijão Filé de peixe Cuscuz Fruta Lanche: Leite com chocolate em pó Fruta / Biscoito de polvilho

9 Desjejum: Chá Fruta / Biscoito de maisena Almoço / Jantar: Acelga / Pepino Arroz / Feijão Frango refogado Bolinho de folhas verdes Fruta Lanche: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Biscoito de polvilho	10 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Pão de forma c/ manteiga Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / Feijão Ovos cozidos Batata com cenoura sauté Fruta Lanche: Suco Fruta / Torta salgada	11 Desjejum: Suco Salada de frutas / Biscoito Almoço / Jantar: Alface com cubos de tomate e pepino Arroz Feijoadinha light Couve / Farofa Fruta Lanche: Chá Fruta / Milho espiga	12 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Biscoito de polvilho Almoço / Jantar: Alface / Beterraba Cubos de carne Macarrão ao alho e óleo Fruta Lanche: Suco Salada de frutas / Biscoito	13 Desjejum: Suco Fruta / Milho espiga Almoço / Jantar: Alface / Tomate Arroz / Feijão Cubos de peixe no fubá Duetto de legumes Fruta Lanche: Leite com chocolate em pó Fruta / Pão forma com manteiga
16 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Bisnaga de leite com requeijão Almoço / Jantar: Escarola / Tomate Arroz / Feijão Isclas de frango Creme de milho Fruta Lanche: Suco Fruta / Pão sovado	17 Desjejum: Suco Fruta / Pão de queijo Almoço / Jantar: Acelga / Cenoura Arroz / Feijão Carne moída Bolinho de couve-flor Fruta Lanche: Chá Fruta / Bisnaga de leite com requeijão	18 Desjejum: Suco Fruta / Pão sovado Almoço / Jantar: Alface / Tomate Sopa creme de grão-de-bico com carne e legumes Fruta Lanche: Leite quente c/ caramelo Fruta / Rosquinhas	19 Desjejum: Vitamina de frutas Biscoito de leite Almoço / Jantar: Mix de folhas /Chuchu Arroz / Feijão Frango assado Macarrão ao sugo Fruta Lanche: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Bolo caseiro	20 Desjejum: Leite quente c/ caramelo Fruta / Bolo caseiro Almoço / Jantar: Alface / Beterraba cozida Arroz / Feijão Peixe à dorê Cenoura com vagem Fruta Lanche: Suco Fruta / Pipoca



23 Desjejum: Leite com chocolate em pó Fruta / Pão de queijo Almoço / Jantar: Acelga / Tomate Arroz / Feijão Picadinho Bolinho de cenoura com milho Fruta Lanche: Suco Fruta / Pão com requeijão	24 Desjejum: Leite quente c/ caramelo Fruta / Bolo caseiro Almoço / Jantar Alface / Pepino Arroz / Feijão Ovos cozidos Seleta de legumes Fruta Lanche: Leite com chocolate em pó Fruta / Pão com requeijão	25 Desjejum: Suco Fruta / Rosquinhas Almoço / Jantar Tomate / Milho Arroz / Feijão Carne moída Batata Fruta Lanche: Chá Fruta / Pipoca	26 Desjejum: Leite c/ chocolate em pó Fruta / Pão na chapa Almoço / Jantar: Mix de folhas / Chuchu Arroz / Feijão Frango assado Macarrão ao sugo Fruta Lanche: Vitamina de abacate Biscoito de leite	27 Desjejum: Suco Fruta/ Tapioca Almoço / Jantar: Alface / Tomate Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta Lanche: Leite quente c/ caramelo Fruta / Rosquinhas
---	---	---	---	--

OBS: Cardápio sujeito a alterações. Chás e sucos naturais.

Roberta M. Ribeiro – Nutricionista / CRN-3 8338