CIMAN

EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA

INTEGRAL

Cruzeiro
3213-3838

Octogonal
3213-3737

www.ciman.com.br

CARDÁPIO JANEIRO 2024

SEMANA DE 29/1 A 2/2					
ALMOÇO					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Entrada	Salada de cenoura cremosa com cenoura ralada, tomate, milho-verde e cebolinha temperada com creme de leite, requeijão e orégano	Salada primavera com alface-americana, alface-crespa, tomate cereja, palmito pupunha picado e morango em cubos temperada com azeite extravirgem e limão	Grão-de-bico, tomate, pepino e cenoura picados, azeitona e milho temperados com azeite extravirgem e limão	Mix de salada crua com beterraba e cenoura raladas, alface picada e tomate cereja cortado ao meio temperado com azeite extravirgem e limão	Salada de repolho com tomate, cenoura, maçã e pepino em cubinhos, temperada com limão e azeite extravirgem
Salada cozida	Batata assada com ervas	Vagem, cenoura e pimentões coloridos	Purê de batatas	Polenta	Brócolis refogado no alho
Prato principal	Bife acebolado	Frango xadrez	Filé ao molho madeira	Galinhada	Lasanha de frango ao molho branco
Acompanhamento	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca	Tutu de feijão para acompanhar a galinhada	Arroz com feijão-preto
Bebida	Suco de manga	Suco de graviola	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de goiaba
LANCHE DA TARDE					
	Suco de limão Fruta surpresa Bolo de cacau com cobertura de cacau (sem lactose)	Suco de morango Goiaba Cuscuz com ovos mexidos	Suco de acerola Mamão em cubos com mel Pão quente com queijo e orégano	Suco de caju Manga picada Bruschetta	Suco de abacaxi com hortelã Mix de frutas Torrada com patê de frango

SEMANA DE 5 A 9/2					
ALMOÇO					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Entrada	Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, azeite, limão, temperos)	Rúcula e tomate em meia-lua com azeite extravirgem, limão e ervas	Mix de folhas (alface-crespa, roxa, alface-americana e rúcula) tomate cereja, cenoura ralada, palmito e milho-verde temperado com azeite extravirgem	Salada de repolho com tomate, cenoura e pepino em cubinhos, limão e azeite	Salada grega com pepino, tomate e queijo minas em cubos médios, e azeitona sem caroço temperada com azeite extravirgem e limão
Salada cozida	Purê de batatas	Chuchu cozido no vapor	Macarrão ao alho e óleo	Quiabo refogado	Abóbora assada com ervas e azeite
Prato principal	Peito de frango grelhado	Carne moída com cenoura e batata	Lombo suíno assado regado com molho barbecue	Carne de panela cozida com mandioca	Coxa e sobrecoxa de frango desossadas e assadas
Acompanhamento	Arroz branco e feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com cenoura e feijão-preto cozido com agrião batido no caldo	Arroz branco e feijão-preto	Arroz branco e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo
Bebida	Suco de graviola	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de cupuaçu	Suco de caju	Suco de limão

LANCHE DA TARDE					
	Suco de cajá Fruta surpresa Cookie com gotas de chocolate	Suco de goiaba Maçã Crepioca com frango desfiado e requeijão	Suco de manga Salada de frutas (banana, abacaxi, maçã, laranja, mamão, manga) Granola para acompanhar a salada Pão de queijo	Suco de melancia Melão fatia pequena Bolo do Hulk (de limão)	Suco de laranja Mix de frutas Minipão francês com carne moída

SEMANA DE 12 A 16/2					
ALMOÇO					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Entrada	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Salada de repolho com tomate, cenoura, maçã e pepino em cubinhos temperada com limão e azeite extravirgem	Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, azeite, limão, temperos)
Salada cozida				Batata palha	Farofa de cebola
Prato principal				Estrogonofe de carne	Churrasquinho
Acompanhamento				Arroz branco e feijão-carioca	Arroz e feijão-tropeiro
Bebida				Suco de caju	Suco de morango
LANCHE DA TARDE					
				Suco de melancia com limão Panqueca americana com mel e banana fatiada (montada na hora)	Suco de laranja Mix de frutas Sanduíche natural com alface, tomate, e queijo minas frescal

SEMANA DE 19 A 23/2					
ALMOÇO					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Entrada	Alface picada, pepino em cubos e tomate em meia-lua temperados com azeite extravirgem, limão e ervas	Rúcula, palmito em rodelas e tomate em meia-lua com molho de iogurte com ervas	Salada primavera com alface-americana, alface-crespa, tomate cereja, palmito pupunha picado e morango em cubos temperada com azeite extravirgem e limão	Mix de folhas (alface-crespa, roxa, alface-americana e rúcula) tomate cereja, cenoura ralada, palmito e milho-verde temperado com azeite extravirgem	Mix de salada crua com beterraba e cenoura raladas, alface picada e tomate cereja cortado ao meio temperado com azeite extravirgem e limão
Salada cozida	Farofa de cenoura	Creme de milho-verde	Milho-verde	Brócolis cozido no vapor	Couve refogada e farofa de cenoura
Prato principal	Isca de carne	Miniomelete com tomate, cenoura e queijo ralado	Panqueca de carne moída ao molho sugo	Frango à parmegiana	Feijoada saudável
Acompanhamento	Arroz com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz com feijão-carioca	Arroz misto (branco e integral) para acompanhar a feijoada
Bebida	Suco de cajá	Suco de caju	Suco de graviola	Suco de limão	Suco de laranja
LANCHE DA TARDE					
	Suco de uva Fruta surpresa Brownie saudável	Suco de manga Maçã Torta de frango (sem lactose)	Suco de maracujá Manga picada Pizza marguerita	Suco de caju Banana Pão quente com queijo e frango desfiado	Suco de acerola Mix de frutas Pão de hambúrguer caseiro de carne, alface, tomate e molho rosé

SEMANA DE 26 A 29/2					
ALMOÇO					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Entrada	Mix de salada crua com beterraba e cenoura raladas, alface picada e tomate cereja cortado ao meio, temperado com azeite extravirgem	Mix de folhas (alface crespa, roxa, alface-americana e rúcula) tomate cereja, cenoura ralada, palmito e milho-verde temperado com azeite extravirgem	Alface-americana, alface-crespa, beterraba e cenoura raladas e pepino em rodelas temperadas com azeite extravirgem	Alface-americana, pepino em rodelas, tomate em fatias finas e manga temperados com azeite extravirgem e limão	
Salada cozida	Couve-flor ao molho branco gratinada	Milho-verde	Seleta de legumes	Creme de milho-verde	
Prato principal	Almôndegas	Festival de massas (fusili e espaguete/Molho branco com frango desfiado à bolonhesa/presunto e queijo)	Escondidinho de mandioca com carne seca desfiada	Coxinha da asa ao molho	
Acompanhamento	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com milho e feijão-carioca	Arroz branco com feijão-preto	
Bebida	Suco de laranja	Suco de maracujá	Suco de acerola	Suco de umbu	
LANCHE DA TARDE					
	Suco de melancia Gelatina cremosa de abacaxi com pedaços da fruta Pão recheado sabor pizza	Suco de caju Manga Esfirra aberta de carne com limão para acompanhar	Suco de limão Dindim de morango com leite em pó Misto-quente	Suco de manga Banana Calzone de frango	

O cardápio poderá sofrer alterações devido a safra, local de compra ou mesmo paladar coletivo dos alunos, mas sempre sob orientação da nutricionista.
Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Costa Cruz Serejo (CRN/18518).

Daniela Almirante
Coordenadora do CIMAN Integral
Período vespertino