

**CIMAN**

EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA

# INTEGRAL

**Cruzeiro**  
**3213-3838****Octogonal**  
**3213-3737**[www.ciman.com.br](http://www.ciman.com.br)

## CARDÁPIO JUNHO 2024

**SEMANA DE 3 a 7/6****ALMOÇO**

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Entrada</b>	Salada de cenoura beterraba raladas e milho-verde temperada com azeite e limão com ervas	Mix de folhas (alfacrespa e alface roxa) e tomate em rodela com molho de azeite e limão com ervas	Salada de alface-crespa, pepino picado, tomate-cereja e azeitona temperada com azeite e limão com ervas	Salada de alface-americana, tomate-cereja e pepino em rodela temperada com azeite e limão com ervas	Salada de rúcula, alface-americana, tomate-cereja, manga picada e palmito temperada com azeite e limão com ervas
<b>Salada cozida</b>	Batata assada com ervas	Purê de batatas	Abobrinha ralada refogada	Couve refogada	Brócolis refogado no alho
<b>Prato principal</b>	Bife acebolado	Frango xadrez	Filé ao molho madeira	Galinhada	Lasanha de frango ao molho sugo
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco Feijão-carioca	Arroz branco Feijão-carioca	Arroz branco Feijão-preto	Feijão-carioca	Arroz Feijão-preto
<b>Bebida</b>	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de uva	Suco de limão	Suco de graviola

**LANCHE DA TARDE**

	Suco de cajá Fruta surpresa Cuscuz com ovos mexidos	Suco de morango com laranja Milho-verde Pão quente com queijo e frango desfiado	Suco de caju Maçã Torta de carne moída com cenoura e azeitona (sem lactose)	Milk-shake de morango (banana, leite e morango congelado) Torradas com ervas	Suco de maracujá Salada de fruta Bolo do Hulk (limão) (sem lactose)
--	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

**SEMANA DE 10 A 14/6****ALMOÇO**

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Entrada</b>	Mix de folhas (alfacrespa e alface roxa) e tomate em rodela com molho de azeite e limão com ervas	Salada de alface-crespa, tomate-cereja e azeitona temperada com azeite e limão com ervas	Salada de alface-americana, tomate-cereja e pepino em rodela temperada com azeite e limão com ervas	Salada de cenoura e beterraba raladas e milho-verde temperada com azeite e limão com ervas	Salada de rúcula, alface-americana, tomate-cereja, manga picada e palmito temperada com azeite e limão com ervas
<b>Salada cozida</b>	Purê de batata-baroa	Chuchu cozido no vapor	Milho-verde	Brócolis cozido no vapor	Abóbora assada com ervas e azeite
<b>Prato principal</b>	Peito de frango grelhado	Carne moída com cenoura e batata	Festival de massas (fusili e espaguete – molho branco com frango desfiado e molho à bolonhesa – presunto e queijo)	Carne de panela cozida com mandioca	Coxa e sobrecoxa de frango desossadas e assadas
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco Feijão-carioca	Arroz branco Feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco Feijão-carioca	Arroz branco Feijão-preto	Arroz branco Feijão-preto com cheiro-verde batido no caldo
<b>Bebida</b>	Suco de graviola	Suco de goiaba	Suco de morango com laranja	Suco de acerola	Suco de limão

**LANCHE DA TARDE**

	Suco de laranja Fruta surpresa Tapioca com peito de peru, queijo e orégano	Suco de maracujá Espetinho de frutas Bolo de banana caramelada	Suco de caju Melancia Crepioica com frango desfiado	Suco de uva Goiaba Pizza marguerita	Suco de manga Mix de frutas Cachorro-quente de frango
--	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

**SEMANA DE 17 A 21/6**

**ALMOÇO**

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Entrada</b>	Salada de rúcula, alface-americana, tomate-cereja, manga picada e palmito temperada com azeite e limão com ervas	Mix de folhas (alface-crespa e alface roxa) e tomate em rodela com molho de azeite e limão com ervas	Salada de alface-crespa, pepino picado, tomate-cereja e azeitona temperada com azeite e limão com ervas	Salada de alface-americana, tomate-cereja e pepino em rodela temperada com azeite e limão com ervas	Salada de cenoura e beterraba raladas, milho-verde temperada com azeite e limão com ervas
<b>Salada cozida</b>	Repolho refogado	Batata em tiras assada com queijo parmesão e ervas	Couve refogada	Milho-verde	Couve refogada Farofa de cenoura
<b>Prato principal</b>	Copa lombo suíno acebolado em iscas	Ovos ao molho de tomate	Escondidinho de abóbora com carne seca desfiada	Panqueca de carne moída ao molho sugo	Feijoada saudável
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Feijão-carioca Macarrão ao alho e óleo	Arroz branco Feijão-preto cozido com agrião batido no caldo	Arroz branco Feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco Feijão-preto	Arroz misto (branco e integral)
<b>Bebida</b>	Suco de cupuaçu	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de graviola	Suco de laranja

**LANCHE DA TARDE**

	Suco de morango Fruta surpresa Bolo de milho	Suco de manga Maçã Pão francês com ovos mexidos	Suco de cajá Melancia Esfirra de carne (c/ limão para acompanhar)	Suco de maracujá Banana Canjica com coco	Suco de melancia com limão Mix de frutas Sanduíche natural (pão francês, queijo muçarela, requeijão, alface e tomate)
--	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SEMANA DE 24 A 28/6**


**ALMOÇO**

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Entrada</b>	Salada de cenoura e beterraba raladas e milho-verde temperada com azeite e limão com ervas	Salada de alface-americana e tomate-cereja temperada com azeite e limão com ervas	Salada de alface-crespa, pepino picado, tomate-cereja e azeitona temperada com azeite e limão com ervas	Mix de folhas (alface-crespa e alface roxa) e tomate em rodela com molho de azeite e limão com ervas	Vinagrete (tomate, cebola, azeite, limão e temperos)
<b>Salada cozida</b>	Couve-flor ao molho branco gratinada	Seleto de legumes (chuchu, cenoura e batata cozidas no vapor)	Batata bolinha assada com ervas Farofa de cenoura e cebola	Cenoura em rodela cozida	Mandioca cozida
<b>Prato principal</b>	Almôndegas	Coxinha da asa refogada	Moqueca de filé de tilápia	Fricassê de frango com milho	Churrasquinho
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco Feijão-preto	Arroz branco Feijão-preto cozido com agrião batido no caldo	Arroz branco Feijão-carioca	Arroz com milho Feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco Feijão-tropeiro
<b>Bebida</b>	Suco de laranja	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de cajá	Suco de morango

**LANCHE DA TARDE**

	Suco de cajá com maracujá Fruta surpresa Minipão francês com carne moída	Suco de maracujá Milho-verde Bolo de abobrinha (sem lactose)	Suco de melancia com limão Goiaba Calzone de pizza	Suco de laranja Banana Pamonha assada	Suco de acerola Mix de frutas Hambúrguer (pão de hambúrguer, hambúrguer caseiro de carne, alface, tomate e molho rosé)
--	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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