

CIMAN

EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA

INTEGRAL

Cruzeiro
3213-3838Octogonal
3213-3737

www.ciman.com.br

CARDÁPIO JULHO 2024

SEMANA DE 22/7 A 26/7**ALMOÇO**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, azeite, limão e temperos)	Salada de cenoura e beterraba raladas, 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	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 cozida	Mandioca cozida	Brócolis cozido no vapor	Repolho refogado	Beterraba em tiras cozida	Seleta de legumes (chuchu e cenoura e batata cozidas no vapor)
Prato principal	Churrasquinho de frango	Carne de panela cozida com mandioca	Lombo suíno acebolado em iscas	Carne moída com cenoura e batata	Coxinha da asa refogada
Acompanhamento	Arroz e feijão-tropeiro	Arroz branco e feijão-preto	Arroz, feijão-carioca e macarrão ao alho e óleo	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com feijão-preto cozido com agrião batido no caldo
Bebida	Suco de morango	Suco de acerola	Suco de cupuaçu	Suco de goiaba	Suco de abacaxi

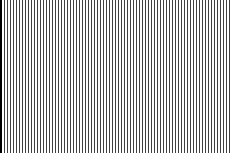
LANCHE DA TARDE

	Suco de cajá Mix de frutas Cuscuz com ovos mexidos	Suco de caju Melancia Crepioça com queijo e orégano	Suco de maracujá Maçã Minipão francês com carne moída	Suco de laranja Milho-verde Bolo de abobrinha (sem lactose)	Suco de manga Espetinho de frutas Torta de frango com cenoura, milho e azeitona (sem lactose)
--	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

SEMANA DE 29 A 31/7**ALMOÇO**


	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	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		
Salada cozida	Couve refogada	Milho-verde refogado	Abobrinha ralada refogada		
Prato principal	Escondidinho de abóbora com carne moída	Festival de massas (fusili e espaguete/molho branco com frango desfiado à bolonhesa/presunto e queijo)	Coxa e sobrecoxa de frango desossadas e assadas		
Acompanhamento	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco e feijão-preto com cheiro-verde batido no caldo		
Bebida	Suco de goiaba	Suco de limão	Suco de morango com laranja		

LANCHE DA TARDE

	Suco de acerola Fruta surpresa Pão de hambúrguer, hambúrguer caseiro de carne, alface e tomate e molho rosé	Suco de uva Goiaba Pizza marguerita	Suco de maracujá Salada de fruta Bolo do Hulk (limão) (sem lactose)		
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--	--

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