

**CIMAN**

EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA

# INTEGRAL

Cruzeiro  
3213-3838Octogonal  
3213-3737

www.ciman.com.br

## CARDÁPIO AGOSTO 2024

### SEMANA DE 1º A 2/8

#### ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Entrada</b>				Salada de cenoura e beterraba raladas, azeitona sem caroço e tomate-cereja	Salada de tomate em rodela e alface-americana
<b>Guarnição</b>				Batata assada com ervas	Brócolis refogado no alho
<b>Prato principal</b>				Bife acebolado	Lasanha de frango ao molho branco
<b>Acompanhamento</b>				Arroz com brócolis e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo	Arroz com feijão-carioca
<b>Bebida</b>				Suco de manga	Suco de goiaba

#### LANCHE DA TARDE

				Suco de caju Manga picada Bruschetta	Suco de acerola Mamão em cubos com mel Pão quente com queijo e orégano
--	--	--	--	--	--

### SEMANA DE 5 A 9/8

#### ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Entrada</b>	Rúcula e tomate em meia-lua, palmito pupunha, com azeite extravirgem, limão e ervas	Salada de repolho, cenoura ralada, maçã picada e limão	Salada de alface roxa, tomate em meia-lua, beterraba em tiras e milho-verde	Salada de alface, tomate, queijo minas em cubos médios e azeitona sem caroço temperada com azeite extravirgem e limão	Salada de cenoura e beterraba raladas e tomate-cereja
<b>Guarnição</b>	Purê de batatas	Batata em tiras assada	Chuchu cozido no vapor	Quiabo refogado	Abóbora assada com ervas e azeite
<b>Prato principal</b>	Peito de frango grelhado	Lombo suíno assado regado com molho barbecue	Carne moída com cenoura e batata	Carne de panela cozida com mandioca	Coxa e sobrecoxa de frango desossadas e assadas
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco e feijão-preto	Arroz branco com cenoura, feijão-carioca e macarrão ao alho e óleo	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo
<b>Bebida</b>	Suco de graviola	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de caju	Suco de cupuaçu	Suco de limão

#### LANCHE DA TARDE

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

**SEMANA DE 12 A 16/8**

**ALMOÇO**

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Entrada</b>	Rúcula, palmito em rodelas e tomate em meia-lua com molho de iogurte com ervas	Salada de tomate em rodelas e alface-americana	Salada de tomate, alface e azeitona	Salada de repolho com tomate, cenoura e maçã	Vinagrete (tomate, cebola, azeite, limão, temperos)
<b>Guarnição</b>	Abóbora cozida	Polenta	Brócolis refogado no alho	Batata palha Cenoura cozida	Farofa de cenoura Mandioca cozida
<b>Prato principal</b>	Miniomelete com tomate e queijo ralado	Galinhada	Frango xadrez	Estrogonofe de carne	Churrasquinho misto
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco com feijão-carioca e macarrão ao alho e óleo	Feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco e feijão-carioca	Arroz e feijão-tropeiro
<b>Bebida</b>	Suco de laranja	Suco de manga	Suco de graviola	Suco de caju	Suco de morango

**LANCHE DA TARDE**

	Suco de abacaxi com hortelã Fruta surpresa Torrada com patê de frango	Suco de morango Goiaba Cuscuz com ovos mexidos	Suco de melancia com limão Panqueca americana com mel e banana (montada na hora)	Suco de limão Maçã Bolo de cacau com cobertura de cacau	Suco de laranja Mix de frutas Sanduíche natural com requeijão, alface, tomate, e queijo minas frescal
--	---	--	---	---	---

**SEMANA DE 19 A 23/8**

**ALMOÇO**

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Entrada</b>	Alface picada, pepino em cubos e tomate em meia-lua temperados com azeite extravirgem, limão e ervas	Salada com manga, morango, tomate-cereja e alface roxa	Salada de tomate em rodelas e alface-americana	Salada de alface-creSPA, tomate em cubos, cenoura ralada e milho-verde	Alface roxa picada, beterraba ralada, tomate-cereja cortado ao meio e manga picada
<b>Guarnição</b>	Abobrinha ralada refogada	Purê de batata	Milho refogado	Batata, chuchu e cenoura cozidos com azeite e orégano	Couve refogada e farofa de cebola
<b>Prato principal</b>	Isca de carne	Filé ao molho madeira	Panqueca de frango desfiado ao molho sugo	Frango à parmegiana	Feijoada saudável
<b>Acompanhamento</b>	Arroz com tutu de feijão	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz com feijão-preto	Arroz misto (branco e integral) para acompanhar a feijoada
<b>Bebida</b>	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 Pizza marguerita	Suco de caju Melancia 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 30/8**

**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 repolho, cenoura ralada, maçã picada e limão	Salada de cenoura, tomate cortado em cubos, azeitona sem caroço e uva passas	Salada de alface-creSPA, beterraba e cenoura raladas e pepino em rodelas	Salada de alface-americana, tomate em fatias finas e manga	Salada de cenoura e beterraba raladas, azeitona preta e tomate cereja.
<b>Guarnição</b>	Couve-flor ao molho branco gratinada	Milho-verde, presunto e queijo	Vagem refogada com alho	Creme de milho-verde	Purê de batata
<b>Prato principal</b>	Almôndegas	Festival de massas (fusili e espagete/Molho branco com frango desfiado e à bolonhesa)	Escondidinho de mandioca com carne seca desfiada	Coxinha da asa ao molho	Frango à milanesa
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com milho e feijão-carioca	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo
<b>Bebida</b>	Suco de maracujá	Suco de acerola	Suco de laranja	Suco de umbu	Suco de cajá

**LANCHE DA TARDE**

	Suco de melancia Gelatina cremosa de morango com pedaços da fruta Pão recheado sabor pizza	Suco de caju Maçã Bolo de abobrinha	Suco de limão Dindim de coco com leite em pó Misto-quente	Suco de manga Laranja descascada e cortada ao meio Calzone de frango	Suco de graviola Mix de frutas Enroladinho de queijo
--	--	---	---	--	--

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