

CIMAN

EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA

INTEGRAL

Cruzeiro
3213-3838Octogonal
3213-3737

www.ciman.com.br

CARDÁPIO OUTUBRO 2024

SEMANA DE 1 a 4/10

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Salada de repolho, cenoura ralada, maçã picada e molho de iogurte com ervas	Salada de tomate, alface e pepino	Salada de alface, tomate, queijo minasem cubos médios e azeitona sem caroço	Salada de tomate emrodelas, alface-americana e milho-verde	Molho vinagrete (tomate, cebola, azeite, limão, temperos)
Guarnição	Couve-flor gratinada ao molhobranco	Beterraba cozida	Banana-da-terra grelhada Batata-doce cozida com açafrão	Batata palha Cenoura cozida	Mandioca cozida
Prato principal	Almôndegas	Frango xadrez	Pernil desfiado	Estrogonofe de frango	Churrasquinho misto
Acompanhamento	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco e feijão-carioca	Arroz e feijão-tropeiro
Bebida	Suco de maracujá	Suco de graviola	Suco de limão	Suco de caju	Suco de manga

LANCHE DA TARDE

	Suco de abacaxi com hortelã Fruta surpresa Bolinho de chuva com banana assado	Suco de laranja Manga picada Pão francês com ovos mexidos	Suco de cajá Panqueca americana com mel, morango, e banana fatiados (Montada na hora)	Suco de morango Abacaxi em rodela Torta de frango	Suco de limão Salada de frutas Bolo formigueiro
--	---	---	--	---	---

SEMANA DE 7 A 11/10

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Salada de cenoura ebeterraba raladas, azeitona sem caroço e tomate-cereja	Salada de alface-americana, tomate em fatias finas e manga	Salada de alface-creSPA, tomate-cereja e pepino em rodela	Salada de cenoura, tomate cortado em cubos, e azeitona sem caroço	Rúcula com alface-americana, tomate-cereja e palmito com molho de iogurte com ervas
Guarnição	Maxixe refogado	Creme de milho-verde	Vagem refogada comalho	Milho-verde, presunto e queijo	Brócolis no vapor
Prato principal	Bife acebolado	Coxinha da asa ao molho	Escondidinho de abóbora com carne seca desfiada	Festival de massas (fusili e espaguete/Molho branco/ Molho à bolonhesa/ e frangodesfiado)	Lombo suíno assado regado com molho barbecue
Acompanhamento	Arroz com milho-verde e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco e feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco e feijão-preto cozido com agrião batido no caldo
Bebida	Suco de manga	Suco de umbu	Suco de laranja	Suco de acerola	Suco de cupuaçu

LANCHE DA TARDE

	Suco de morango com laranja Fruta surpresa Enroladinho de queijo	Suco de maracujá Melancia Pizza marguerita	Suco de limão Manga em cubos Crepioça com queijo e frango desfiado	Suco de uva Melão Calzone de carne	Suco de caju Mix de frutas Pão de queijo
--	--	--	--	--	--

SEMANA DE 14 A 18/10

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	FERIADO	Salada de alface roxa, tomate em meia-lua, beterraba em tiras	Salada de alface, pepino, tomate-cereja e milho-verde	Salada de tomate, alface e azeitona	Alface roxa picada, cenoura ralada, tomate-cereja cortado ao meio e manga picada
Guarnição		Polenta	Batata, vagem e cenoura cozidas com azeite e orégano	Macarrão de abobrinha	Couve refogada e farofa de cebola
Prato principal		Carne moída com cenoura e batata	Frango à parmegiana	Lagarto assado e recheado com cenoura	Feijoada saudável
Acompanhamento		Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz e feijão-preto com cheiro-verde batido no caldo	Arroz misto (branco integral) para acompanhar a feijoada
Bebida		Suco de uva	Suco de limão	Suco de cajá	Suco de laranja

LANCHE DA TARDE

	Suco de acerola Melancia Cuscuz com carne desfiada	Suco de caju Mamão em fatias Bolo de limão com cobertura de limão	Suco de maracujá Dindim de coco Cookie com gotas de chocolate	Suco de melancia com morango Mix de frutas Cachorro-quente de frango
--	--	---	---	--

SEMANA DE 21 A 25/10

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Salada com rúcula, tomate em meia-lua, palmito pupunha, com azeite extravirgem, limão e ervas	Salada com manga, morango, tomate-cereja e alface roxa	Salada de tomate em rodelas e alface-americana	Rúcula, manga e tomate em meia-lua com molho de iogurte com ervas	Salada de alface roxa, tomate em meia-lua, beterraba em tiras e pepino em rodelas
Guarnição	Purê de abóbora	Vagem refogada	Brócolis refogado no alho	Batata em tiras assada com queijo parmesão e ervas	Couve refogada
Prato principal	Peito de frango grelhado	Filé ao molho madeira	Lasanha de frango ao molho branco	Bife à pizzaiolo	Galinhada
Acompanhamento	Arroz branco e feijão-preto	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo
Bebida	Suco de graviola	Suco de caju	Suco de morango	Suco de limão	Suco de abacaxi

LANCHE DA TARDE

	Suco de cajá Fruta surpresa Pão francês com carne moída	Suco de laranja com limão Mamão em cubos com mel Bolo de abobrinha	Suco de uva Abacaxi Empada de frango	Suco de melancia com hortelã Acaí, granola com morango e banana fatiados Bisnaguinha com requeijão	Suco de manga Mix de frutas Quibe de tabuleiro assado, recheado com requeijão (com limão para acompanhar)
--	---	--	--	--	---

SEMANA DE 28 A 31/10

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Salada de alface, tomate, queijo minas em cubos médios e azeitona sem caroço	Salada de cenoura e beterraba raladas e tomate-cereja	Salada de alface-americana, tomate-cereja e pepino em rodelas	Salada de tomate em rodelas e alface-americana	
Guarnição	Quiabo refogado	Abóbora assada com ervas e azeite	Milho refogado	Repolho refogado	
Prato principal	Carne de panela cozida com mandioca	Coxa e sobrecoxa de frango desossadas e assadas	Panqueca de carne moída ao molho suco	Frango à milanesa assado	
Acompanhamento	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	Arroz com feijão-preto	Arroz branco e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo	
Bebida	Suco de cupuaçu	Suco de limão	Suco de graviola	Suco de cajá	

LANCHE DA TARDE

	Suco de manga Fruta surpresa Bolo de cenoura com cobertura de cacau	Suco de caju Laranja Bruschetta	Suco de laranja Espetinho de tomate-cereja e queijo Broa de milho	Suco de maracujá Maçã Pão de hambúrguer, hambúrguer caseiro de carne, queijo muçarela, 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