

CIMAN

EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA

INTEGRAL

Cruzeiro
3213-3838Octogonal
3213-3737

www.ciman.com.br

CARDÁPIO SETEMBRO 2024

SEMANA DE 2 a 6/9**ALMOÇO**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Salada de cenoura e beterraba raladas e tomate-cereja	Salada com manga, morango, tomate-cereja e alface roxa	Salada de alface, tomate, queijo minas em cubos médios e azeitona sem caroço	Salada de cenoura, tomate cortado em cubos e uva-passa	Salada de tomate, alface e azeitona
Guarnição	Abóbora cozida	Vagem refogada	Banana-da-terra grelhada Batata-doce cozida com açafrão	Milho-verde, presunto e queijo	Brócolis refogado no alho
Prato principal	Bife acebolado	Filé ao molho madeira	Pernil desfiado	Festival de massas (fusili e espaguete/molho branco com frango desfiado e à bolonhesa)	Frango xadrez
Acompanhamento	Arroz com brócolis e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-preto
Bebida	Suco de manga	Suco de caju	Suco de limão	Suco de acerola	Suco de graviola

LANCHE DA TARDE

	Suco de melancia Fruta surpresa Bruschetta	Suco de laranja com limão Mamão em cubos com mel Cachorro-quente de frango	Suco de cajá Panqueca americana com mel, morango e banana fatiados (montado na hora)	Suco de uva Melão Pão francês com ovos mexidos	Suco de maracujá Pão de queijo Salada de frutas Granola para acompanhar
--	--	--	---	--	--

SEMANA DE 9 A 13/9**ALMOÇO**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Salada de repolho com tomate, cenoura e maçã	Salada de tomate em rodela e alface-americana	Salada de alface roxa, tomate em meia-lua, beterraba em tiras e milho-verde	Salada de tomate, alface e azeitona	Alface-roxa picada, beterraba ralada, tomate-cereja cortado ao meio e manga picada
Guarnição	Batata palha Cenoura cozida	Milho refogado	Polenta	Batata, vagem e cenoura cozidos com azeite e orégano	Couve refogada e farofa de cebola
Prato principal	Estrogonofe de frango	Panqueca de carne moída ao molho sugo	Carne moída com cenoura e batata	Lagarto assado e recheado	Feijoada saudável
Acompanhamento	Arroz branco e feijão-carioca	Arroz branco e feijão-carioca	Arroz branco e feijão-carioca	Arroz e feijão-preto com cheiro-verde batido no caldo	Arroz misto (branco e integral) para acompanhar a feijoada
Bebida	Suco de caju	Suco de morango	Suco de uva	Suco de cajá	Suco de laranja

LANCHE DA TARDE

	Suco de manga Fruta surpresa Torrada com guacamole	Suco de graviola Abacaxi Quibe de tabuleiro assado (com limão para acompanhar)	Suco de acerola Melancia Cuscuz com ovos mexidos	Suco de maracujá Dindim de morango Cookie com gotas de chocolate	Suco de melancia com morango Mix de frutas Bolo de abobrinha (sem lactose)
--	--	--	--	--	--

SEMANA DE 16 A 20/9

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	Vinagrete (tomate, cebola, azeite, limão, temperos)	Salada de alface-americana, tomate em fatias finas e manga	Salada de alface-crespa, beterraba e cenoura raladas e pepino em rodela	Rúcula, manga e tomate em meia-lua com molho de iogurte com ervas
Guarnição	Macarrão de abobrinha	Mandioca cozida	Creme de milho-verde	Vagem refogada com alho	Batata em tiras assada com queijo parmesão e ervas
Prato principal	Isca de carne	Churrasquinho misto	Coxinha da asa ao molho	Escondidinho de mandioca com carne seca desfiada	Bife à pizzaiolo
Acompanhamento	Arroz com tutu de feijão	Arroz e feijão-tropeiro	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco com milho e feijão-carioca	Arroz branco com feijão-carioca cozido com cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo
Bebida	Suco de cajá	Suco de graviola	Suco de umbu	Suco de manga	Suco de limão

LANCHE DA TARDE

	Suco de laranja com cenoura Açaí, granola com morango e banana fatiados Biscoito de polvilho (peta)	Suco de morango Melancia Calzone de frango	Suco de maracujá Maçã Pizza marguerita	Suco de acerola Laranja Pão francês com requeijão e queijo muçarela	Suco de caju Mix de frutas Esfirra de carne (com limão para acompanhar)
--	---	--	--	---	---

SEMANA DE 23 A 27/9

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Rúcula e tomate em meia-lua, palmito pupunha, com azeite extravirgem, limão e ervas	Salada de cenoura e beterraba raladas e tomate-cereja	Salada de alface, tomate, queijo minas em cubos médios e azeitona sem caroço temperada com azeite extravirgem e limão	Salada de tomate em rodela e alface-americana	Salada de cenoura e beterraba raladas, azeitona preta e tomate-cereja
Guarnição	Purê de batatas	Abóbora assada com ervas e azeite	Quiabo refogado	Creme de milho-verde	Repolho refogado
Prato principal	Peito de frango grelhado	Coxa e sobrecoxa de frango desossadas e assadas	Carne de panela cozida com mandioca	Galinhada	Frango à milanesa assado
Acompanhamento	Arroz branco e feijão-preto	Arroz branco e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo	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	Arroz branco e feijão-carioca com cheiro-verde batido no caldo
Bebida	Suco de graviola	Suco de limão	Suco de cupuaçu	Suco de laranja	Suco de cajá

LANCHE DA TARDE

	Suco de caju Fruta surpresa Pão francês com carne moída	Suco de manga Laranja Bolo de cenoura com cobertura de cacau	Suco de acerola Espetinho de frutas Crepíoca com frango desfiado e requeijão	Suco de uva Goiaba Empada de frango	Suco de maracujá Mix de frutas Pão de hambúrguer, hambúrguer caseiro de carne, alface e tomate e molho rosé
--	---	--	--	---	---

SEMANA DE 30/9


ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Salada de repolho, cenoura ralada, maçã picada e limão				
Guarnição	Couve-flor ao molho branco gratinada				
Prato principal	Almôndegas				
Acompanhamento	Arroz branco com feijão-preto				
Bebida	Suco de maracujá				

LANCHE DA TARDE

	Suco de abacaxi com hortelã Fruta surpresa Bolinho de chuva com banana assado				
--	---	--	--	--	--

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