










|              | Segunda           | Terça 01        |  Quarta 02  | Quinta 03   | Sexta 04  |
|--------------|-------------------|-----------------|--|---|---|
| LANCHE MANHÃ | Não haverá aula   | Não haverá aula | Biscoito de água<br>Suco de goiaba   | Biscoito cream cracker<br>Suco de uva   | Biscoito de maçã com canela<br><b>Banana prata</b>  |
| ALMOÇO       | Emenda de feriado | Dia do trabalho | Arroz branco<br>Feijão branco com tomate e salsa<br>Sobrecosta de frango cozida ao próprio molho<br>Salada de rúcula<br>Abacaxi<br><b>Água mineral (dia de incentivo à hidratação)</b> | Gohan com furikake<br>Tonkatsu<br>Salada de batata com cenoura e vagem cozidos<br>Salada de alface americana<br>Fukuinjzuke<br>Mamão<br>Suco de tangerina | Macarrão spiral ao molho ragu, (cenoura e salsão)<br>Carne de panela<br>Salada verde (alface/rúcula e repolho verde) com molho de mostarda e mel<br>Banana prata<br>Suco de acerola com laranja |
| LANCHE TARDE |                   |                 | Minipão de leite com margarina<br>Leite com cacau alcalino<br>Caqui  | Minipão de milho com geleia<br>Chá mate com hortelã<br>Maçã   | Pão francês com requeijão<br>Iogurte natural<br>Uva   |

|              | Semana Internacional   |   |  |  |  |
|--------------|--|---|--|--|--|
|              |  Segunda 07 <br>Grego  | Terça 08 <br>Australiano             | Quarta 09 <br>Espanhol                          | Quinta 10 <br>Americano                             | Sexta 11 <br>Português                          |
| LANCHE MANHÃ | Biscoito de arroz integral<br>Suco de limão  | Biscoito passatempo (sem recheio)<br>Suco de acerola  | Biscoito de água<br><b>Goiaba</b>  | Biscoito de coco e cereais<br>Suco de tangerina  | Biscoito de azeite com linhaça<br>Suco de abacaxi  |
| ALMOÇO       | Arroz branco<br>Moussaka (lasanha de berinjela com carne moída)<br>Souvlaki (Espeto de frango grelhado)<br>Salada de rúcula, tomate e cebola roxa com queijo branco<br>Mexerica<br><b>Água mineral (dia de incentivo à hidratação)</b> | Arroz branco<br>Costela de porco com batatas<br>Cebola refogada dourada<br>Salada de agrião<br>Uva<br>Suco de abacaxi | Arroz integral<br>Puchero (sem linguiça e sem bacon)<br>Fritada de batata no forno<br>Salada de rúcula<br>Melancia<br>Suco de caju | Arroz branco<br>Hambúrguer de carne<br>Batata smile assada<br>Molho barbecue<br>Salada de alface americana<br>Melão<br>Suco de pêssego | Arroz de tomate<br>Cozido à portuguesa ( <b>sem linguiça e sem bacon</b> )<br>Salada de mix de alfaces<br>Melão<br>Suco de laranja |
| LANCHE TARDE | Gyros (Pão com salada e carne em tiras temperada)<br>Frappé<br>Maçã  | Pão australiano com margarina<br>Chá de erva doce<br>Caqui  | Pão caseiro com geleia<br>Chá mate com limão<br>Bolo integral com canela   | Minipão de hambúrguer com mussarela<br>Leite de sorvete de morango ralinho<br>Banana prata   | Broa de milho com manteiga<br>Suco de uva<br>Pera  |




Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.  
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman.

|                 | Segunda 14   | Terça 15    | Quarta 16   | Quinta 17  | Sexta 18   |
|-----------------|--|--|---|--|--|
| LANCHE<br>MANHÃ | Biscoito de morango e cereais<br><b>Banana prata</b>   | Biscoito de nata<br>Suco de abacaxi  | Biscoito cream cracker<br>Suco de goiaba  | Biscoito de polvilho<br>Suco de caju   | Biscoito maisena<br>Suco de abacaxi com hortelã  |
| ALMOÇO          | Arroz parboilizado<br>Estrogonofe de carne<br>Batata palha<br>Salada de rúcula com molho de mostarda e mel<br>Melão<br>Suco de limão | Arroz branco<br>Ervilha partida cozida<br>Frango refogado acebolado<br>Salada de alface crespa roxa<br>Goiaba<br><b>Água mineral (dia de incentivo à hidratação)</b> | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Falsa bacalhoadada (batata, pimentão vermelho, cebola, salsinha e azeite)<br>Couve refogada ao alho e óleo<br>Mousse de maracujá<br>Suco de acerola | Arroz branco com brócolis<br>Feijão carioca<br>Ovo mexido<br>Salada de alface mimosa com molho italiano<br>Melancia<br>Suco de morango | Macarrão spaghetti ao pomodoro<br>Assado à vianense com beterraba<br>Salada de alface crespa roxa<br>Banana prata<br>Suco de manga |
| LANCHE<br>TARDE | Minipão francês com requeijão<br>Leite com cacau alcalino<br>Maçã  | Minipão australiano com margarina<br>Chá de erva cidreira<br>Caqui   | Torrada de pão de forma com margarina e alecrim<br>Leite com banana nanica<br>Pera  | Pão caseiro com geleia de morango<br>Chá de camomila<br>Uva  | Palito de parmesão<br>Iogurte de morango<br>Mexerica   |

|                 | Segunda 21  | Terça 22  | Quarta 23   | Quinta 24   | Sexta 25 <br>Aniversariantes do mês  |
|-----------------|---|---|---|---|---|
| LANCHE<br>MANHÃ | Biscoito integral de gergelim<br>Suco de acerola  | Biscoito de aveia, mel e cereais<br>Suco de maracujá  | Biscoito de água<br>Suco de morango   | Biscoito de salsa, cebola e alho<br><b>Pera</b>   | Biscoito de sequilhos<br>Suco de abacaxi  |
| ALMOÇO          | Arroz integral<br>Feijão carioca<br>Lombo cozido com mandioquinha<br>Acelga refogada<br>Maçã<br>Suco de laranja | Macarrão parafuso ao sugo<br>Frango moído com batata, tomate e vagem<br>Salada de pepino em rodela e alface crespa<br>Melancia<br>Suco de manga | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Carne seca desfiada com abóbora<br>Salada tricolor (rabanete e alface americana)<br>Mamão<br>Suco de caju | Gohan<br>Meat ball<br>Abobrinha refogada<br>Tofu com cebolinha<br>Repolho roxo refogado<br>Melão<br>Suco de uva | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Rocambole de frango recheado com cenoura<br>Salada de rúcula<br>Banana prata<br><b>Água mineral (dia de incentivo à hidratação)</b> |
| LANCHE<br>TARDE | Pão francês com mussarela<br>Leite com cacau alcalino<br>Pera   | Minipão de leite com requeijão<br>Chá de erva doce<br>Mexerica  | Pão bisnaguinha com geleia<br>Leite com café (clarinho)<br>Maçã   | Minipão parmesão com margarina<br>Chá de casca de maçã com canela<br>Goiaba                                     | Bolo integral de chocolate simples<br>Minipão hot dog com carne desfiada<br>Suco de limão   |

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.  
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman



|                     | Segunda 28   |  Terça 29   | Quarta 30   | Quinta 31       | Sexta 01 de Junho |
|---------------------|--|--|---|-----------------|-------------------|
| <b>LANCHE MANHÃ</b> | Biscoito sembei<br>Suco de limão   | Biscoito de polvilho<br>Suco de manga  | Biscoito de laranja com cenoura<br>Suco de acerola com laranja  | Não haverá aula | Não haverá aula   |
| <b>ALMOÇO</b>       | Arroz branco à biro biro<br>(sem bacon)<br>Feijão carioca<br>Omelete de forno<br>Salada de agrião com molho de mostarda e mel<br>Melancia<br>Suco de abacaxi | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Carne louquinha com pimentão vermelho e amarelo<br>Salada de alface crespa roxa<br>Pera<br><b>Água mineral (dia de incentivo à hidratação)</b> | Arroz branco<br>Creme de ervilha<br>Peixe frito com limão<br>Salada de rúcula com tomate cereja<br>Gelatina mosaico<br>Suco de maçã | Corpus Christi  | Emenda de feriado |
| <b>LANCHE TARDE</b> | Pão francês com margarina<br>Leite com chocolate<br>Maçã   | Minipão de gergelim com requeijão<br>Chá de camomila<br>Caqui  | Pão de forma com mussarela<br>Leite com abacate<br>Banana prata   | --              | --                |

*Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.  
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman*

