

CARDÁPIO  
**Mensal Junho**  
 Matriarca lanchonete e restaurante



	<b>Segunda-feira</b> 01/06/2026	<b>Terça-feira</b> 02/06/2026	<b>Quarta-feira</b> 03/06/2026	<b>Quinta-feira</b> 04/06/2026	<b>Sexta-feira</b> 05/06/2026
<b>OPÇÕES QUENTES</b>	Arroz integral Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Moída turbinada Frango com molho Ovo mexido Macarrão Mix de legumes Cabotiá assada	Arroz com legumes Arroz parboilizado Feijão carioca <b>Farofa</b> Panqueca de frango Picadinho bovino com batata Bolinho de peixe Aipim Brócolis e couve-flor refogada Repolho refogado	Arroz branco Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Frango grelhado Carne de panela Macarrão Molho bolonhesa Batata-doce assada Creme de milho	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>OPÇÕES FRIAS</b>	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba cozida Repolho	Alface Pepino Couve-verde Cenoura cozida Melão	Alface Tomate Vagem Vinagrete de grão-de-bico Beterraba cozida		
<b>SUCO INTEGRAL</b>	Uva	Laranja	Uva		
<b>SOBREMESA/ FRUTA</b>	Maçã e mamão	<b>Gelatina</b> , banana e melão	Laranja e pera		

Itens em vermelho não são ofertados  
para a Educação Infantil!



**F.A. ASSESSORIA**  
 ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO  
 EM RESTAURANTES E

Nutr. M<sup>c</sup>. Fernanda Ayala

CARDÁPIO  
**Mensal Junho**  
 Matriarca lanchonete e restaurante



	<b>Segunda-feira</b> <b>08/06/2026</b>	<b>Terça-feira</b> <b>09/06/2026</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>10/06/2026</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>11/06/2026</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>12/06/2026</b>
<b>OPÇÕES QUENTES</b>	Arroz integral Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Frango grelhado Bolonesa Ovo na chapa Macarrão Vagem refogada Abóbora refogada	Arroz com legumes Arroz parboilizado Feijão carioca <b>Farofa</b> Sobrecoxa de frango com molho Suíno grelhado Nhoque ao sugo Polenta cremosa Batata rústica Mix de legumes	Arroz branco Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Picadinho bovino Peixe empanado Ovo mexido Macarrão Abobrinha refogada Brócolis refogado	Arroz integral Arroz parboilizado Feijão carioca <b>Farofa</b> Carne de panela Frango grelhado Molho bolonesa Purê de aipim Chuchu refogado Couve-verde refogada	Arroz branco Arroz parboilizado Feijão preto Farofa Frango assado Mix de carnes grelhadas Macarrão Molho 4 queijos <b>Batata palha</b> Legumes ao molho vermelho
<b>OPÇÕES FRIAS</b>	Alface Tomate Cenoura crua Pepino Milho	Alface Couve-flor Beterraba cozida Ovo cozido Manga	Alface Tomate Cenoura cozida Vagem Salada de frutas	Alface Beterraba crua Ervilha Pepino Melão	Alface Brócolis Cenoura crua Repolho Beterraba cozida
<b>SUCO INTEGRAL</b>	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
<b>SOBREMESA/ FRUTA</b>	Banana e maçã	<b>Gelatina</b> , manga e laranja	Pudim de chocolate 50% cacau	<b>Gelatina</b> , melão e mamão	Tangerina e banana

Itens em vermelho não são ofertados  
para a Educação Infantil!



**F.A. ASSESSORIA**  
 ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO  
 EM RESTAURANTES E  
 LANCHONETES

Nutr. M<sup>o</sup>. Fernanda Ayala  
 CRN10:9471

CARDÁPIO  
**Mensal Junho**  
 Matriarca lanchonete e restaurante



	Segunda-feira 15/06/2026	Terça-feira 16/06/2026	Quarta-feira 17/06/2026	Quinta-feira 18/06/2026	Sexta-feira 19/06/2026
OPÇÕES QUENTES	FERIADO	Arroz com legumes Arroz parboilizado Feijão carioca <b>Farofa</b> Frango grelhado Picadinho bovino com batatas Ovo mexido Aipim assado Mix de legumes Espaguete de abobrinha	Arroz branco Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Moída turbinada Frango com molho Macarrão Vagem refogada Purê de cabotiá Granola salgada	Arroz integral Arroz parboilizado Feijão carioca <b>Farofa</b> Peixe desfiado Carne de panela Ovo grelhado Nhoque ao sugo Brócolis refogado Batata-doce assada	Arroz branco Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Frango assado Carne em tiras Molho bolonhesa Macarrão Batata sauté Mix de legumes
OPÇÕES FRIAS		Alface Tomate Cenoura cozida Pepino Brócolis	Alface Beterraba cozida Milho Chuchu Melancia	Alface Couve-verde Tomate Cenoura cozida Ervilha	Alface Couve-flor Beterraba cozida Pepino Vagem
SUCO INTEGRAL		Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA		Banana e maçã	<b>Gelatina</b> e melancia	Tangerina e melancia	<b>Gelatina</b>

Itens em vermelho não são ofertados  
para a Educação Infantil!



**F.A. ASSESSORIA**  
 ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO  
 EM RESTAURANTES E  
 LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala  
 CRN10:9471

CARDÁPIO  
**Mensal Junho**  
 Matriarca lanchonete e restaurante



	<b>Segunda-feira</b> <b>22/06/2026</b>	<b>Terça-feira</b> <b>23/06/2026</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>24/06/2026</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>25/06/2026</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>26/06/2026</b>
<b>OPÇÕES QUENTES</b>	Arroz integral Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Almôndegas caseiras Frango grelhado Ovo na chapa Macarrão Brócolis refogado Cenoura com alho-poró	Arroz com legumes Arroz parboilizado Feijão carioca <b>Farofa</b> Carne de panela Suíno assado ao molho Purê de aipim Legumes ao molho vermelho Couve-verde refogada Batata-doce	Arroz branco Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Peixe empanado Frango assado Macarrão Molho quatro queijos Ovo mexido Mix de legumes	Arroz integral Arroz parboilizado Feijão carioca <b>Farofa</b> Picadinho bovino Lasanha de carne Frango desfiado Polenta cremosa Cabotia refogada Repolho refogado	Arroz branco Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Mix de carnes grelhadas Bolonesa Macarrão Lentilha Batata rústica Vagem refogada
<b>OPÇÕES FRIAS</b>	Alface Tomate Beterraba cozida Pepino Vinagrete de grão-de-bico	Alface Cenoura crua Vagem Milho e ervilha Abacaxi	Alface Tomate Brócolis Chuchu Beterraba crua	Alface Cenoura cozida Couve-flor Mix de sementes Melancia	Alface Ovo cozido Brócolis Chuchu Beterraba cozida
<b>SUCO INTEGRAL</b>	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
<b>SOBREMESA/ FRUTA</b>	Banana e maçã	<b>Gelatina</b> , abacaxi e laranja	Banana e tangerina		

Itens em vermelho não são ofertados  
para a Educação Infantil!



**F.A. ASSESSORIA**  
 ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO  
 EM RESTAURANTES E  
 LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala  
 CRN10:9471

CARDÁPIO  
**Mensal Junho**  
 Matriarca lanchonete e restaurante



	<b>Segunda-feira 29/06/2026</b>	<b>Terça-feira 30/06/2026</b>			
<b>OPÇÕES QUENTES</b>	Arroz integral Arroz parboilizado Feijão preto <b>Farofa</b> Sobrecoxa de frango ao molho Carne em tiras Macarrão Ovo mexido Abóbora refogada Granola salgada	Arroz com legumes Arroz parboilizado Feijão carioca <b>Farofa</b> Peixe desfiado Frango grelhado Bolonesa Polenta cremosa Couve-flor refogada Mix de legumes			
<b>OPÇÕES FRIAS</b>	Alface Tomate Pepino Milho Vagem	Alface Beterraba Brócolis Couve-verde Melão			
<b>SUCO INTEGRAL</b>	Uva	Laranja			
<b>SOBREMESA/ FRUTA</b>	Laranja e maçã	<b>Gelatina</b> , melão e maçã			

Itens em vermelho não são ofertados  
 para a Educação Infantil!



**F.A. ASSESSORIA**  
 ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO  
 EM RESTAURANTES E  
 LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala  
 CRN10:9471