

ENSINO INTEGRAL - EMEB'S - JUNHO 2025

	Segunda-feira 02/jun	Terça-feira 03/jun	Quarta-feira 04/jun	Quinta-feira 05/jun	Sexta-feira 06/jun
DESEJUM	Pão de leite + margarina + Leite + Cacau 50%	Pão francês + margarina + Leite + Achocolatado	Biscoito rosquinha de chocolate + Banana + Leite	Pão de leite + Margarina + Chá	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Manga
ALMOÇO	Macarrão + Almondégas ao sugo + Salada de repolho e cenoura	Arroz + Feijão + Carne moída com abobrinha + Salada de pepino e tomate	Arroz + Feijão + Frango com vagem + Salada de alface	Arroz + Feijão + Picadinho de carne (cenoura, batata e chuchu) + Salada de acelga	Arroz + Feijão + Sobrecoxa com batatas assadas + Salada de repolho e beterraba
LANCHE DA TARDE	Torta de frango e legumes (abobrinha, cenoura e tomate) + Suco de maracujá	Bolo de laranja + Chá + Uva	Pão de leite + Requeijão caseiro + Leite + Achocolatado	Torta de banana + Chá	Buraco quente + Suco de abacaxi natural
	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun
DESEJUM	Bolacha maisena + Leite + achocolatado + Manga	Pão francês + margarina + Chá	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Goiaba	Bolo salgado + requeijão caseiro + Chá	Biscoito rosquinha chocolate + Banana + Leite + Cacau 50%
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com abobrinha + Salada de pepino	Arroz + Feijão + Estrogonofe de frango + Batatas rústicas assadas + Salada de alface e agrião	Arroz + Feijão + Carne em cubos com abóbora + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de couve + Salada de pepino e tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de acelga e cenoura
LANCHE DA TARDE	Torta de frango e brócolis + Suco de Maracujá	Bolo de chocolate + Chá + Maçã	Sanduíche natural (frango desfiado com cenoura ralada + alface) + Suco de Maracujá	Pão + Ovos mexidos + Leite + Achocolatado + Banana	Misto frio + Suco de maracujá
	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun
DESEJUM	Pão francês + Margarina + Leite + Cacau 50%	Pão de leite + margarina + Chá + Melão	Bolacha maisena + Leite + Achocolatado + Banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Escondidinho carne moída + Salada de pepino e cenoura	Arroz + Feijão + Frango com chuchu + Salada de rúcula e tomate	Arroz + Feijão + Carne em cubos com mandioca + Salada de repolho e cenoura		
LANCHE DA TARDE	Bolo de limão + Chá + Maçã	Buraco quente + Suco de Maracujá	Torta de frango e legumes (tomate, cenoura e abobrinha) + Suco de maracujá		
	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun
DESEJUM	Pão francês + margarina + Leite + Achocolatado	Pão de leite + margarina + Chá	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite + Cacau 50% + Banana	Pão de leite + margarina + Leite	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Cacau 50% + Pera
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com tomate + Salada de acelga e cenoura	Arroz + Feijão + Frango ao sugo + Polenta + Salada de alface e cenoura	Arroz + Feijão + Carne moída refogada com chuchu + Salada de repolho e tomate	Arroz + Feijão + Frango com batata + Laranja+ Salada de pepino e beterraba	Cardápio junino: Caldo verde + Bolo de Fubá + Suco de uva
LANCHE DA TARDE	Torta de carne moída e abobrinha + Suco de maracujá	Torta de banana + Chá	Pão + Ovos mexidos + Chá + Uva	Pão + Requeijão + Leite + Achocolatado	Milho verde + Pipoca + Canjica
	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul	04/jul
DESEJUM	Pão de leite + margarina + Leite + Achocolatado	Bolacha salgada integral + margarina + Leite + Cacau 50% + Mamão	Pão francês + requeijão + Chá	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite + Banana	Pão de leite + requeijão + Leite + Cacau 50%
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura + Salada de acelga e beterraba	Arroz + Feijão + Escondidinho de frango + Salada de alface e cenoura	Arroz + Feijão + Carne em cubos com batata doce + Salada de acelga e pepino + Mamão	Macarronada ao sugo + Sobrecoxa assada + Salada de repolho e cenoura	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Salada de pepino e tomate
LANCHE DA TARDE	Bolo de chocolate + Chá	Pão + Patê de frango + Suco de maracujá	Torta de frango com legumes (cenoura e vagem) + Chá	Buraco quente + Suco de mexerica	Misto frio + Suco de maracujá