

COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – JUNHO/2026

2ª FEIRA – 01/06	3ª FEIRA – 02/06	4ª FEIRA – 03/06	5ª FEIRA – 04/06	6ª FEIRA – 05/06
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, MACARRÃO AO SUGO, CHUCHU REFOGADO, CENOURA RALADA E PEPINO, MOLHO DE IOGURTE, LARANJA	<b>*SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO</b> ARROZ, FEIJÃO, AIPIM FRITO, POSTA AO MOLHO, ACELGA REFOGADA, ALFACE ROXA E RÚCULA, CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO, PURÊ DE BATATA, BRÓCOLIS SAUTÉE, ALFACE ROXA E CENOURA COZIDA, MEXERICA	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>2ª FEIRA – 08/06</b>	<b>3ª FEIRA – 09/06</b>	<b>4ª FEIRA – 10/06</b>	<b>5ª FEIRA – 11/06</b>	<b>6ª FEIRA – 12/06</b>
ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS AO SUGO, POLENTA MOLE, ABOBRINHA REFOGADA, ALFACE E TOMATE, ALFAJOR	<b>*SOPA DE FEIJÃO</b> ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA ASSADA, FAROFA, JARDINEIRA DE LEGUMES, RÚCULA E TOMATE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, SPAGUETTI AO SUGO, BATATA SALSA SAUTÉE, PEPINO E REPOLHO, CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS SUÍNAS, ARROZ INTEGRAL COM MILHO E ERVILHA, COUVE REFOGADA, PEPINO E ALFACE LISA, TOPBEL	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALHA, COUVE FLOR REFOGADO, ALFACE CRESPA, REPOLHO, POLKAM
<b>2ª FEIRA – 15/06</b>	<b>3ª FEIRA – 16/06</b>	<b>4ª FEIRA – 17/06</b>	<b>5ª FEIRA – 18/06</b>	<b>6ª FEIRA – 19/06</b>
ARROZ, FEIJÃO, LASANHA AO MOLHO BRANCO, ARROZ COLORIDO, VAGEM REFOGADA, ALFACE CRESPA, TOMATE, PERA	<b>*CREME DE ABÓBORA COM FRANGO</b> ARROZ, FEIJÃO, NHOQUE, FRANGO AO MOLHO, ABOBRINHA CHUCHU, TOMATE, MOUSSE DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, BIFE, BATATA FRITA, BRÓCOLIS, RÚCULA, PEPINO, MEXERICA	<b>*SOPA DE FEIJÃO</b> ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA ASSADAS, SPAGUETTI AO MOLHO BRANCO, CENOURA REFOGADA, AGRIÃO E RABANETE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE À MILANESA COM MOLHO TÁRTARO, BATATA SAUTÉE, BETERRABA RALADA E ALFACE, MELANCIA
<b>2ª FEIRA – 22/06</b>	<b>3ª FEIRA – 23/06</b>	<b>4ª FEIRA – 24/06</b>	<b>5ª FEIRA – 25/06</b>	<b>6ª FEIRA – 26/06</b>
ARROZ, FEIJÃO, PENNE ALHO E ÓLEO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, ALFACE E TOMATE, MAMÃO	<b>*SOPA DE LEGUMES COM CARNE</b> ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, POLENTA, COUVE REFOGADA, BETERRABA COZIDA E ALFACE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FEIJOADA, COUVE REFOGADA, FAROFA DE LEGUMES, CENOURA E PEPINO, MOLHO VINAGRETE, MEXERICA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO, MILHO, CHUCHU REFOGADO, AGRIÃO E TOMATE, PERA	ARROZ, FEIJÃO, MAMINHA ASSADA, MACARRÃO AO SUGO, CHUCHU REFOGADO, ALFACE E TOMATE, MAÇÃ
<b>2ª FEIRA – 29/06</b>	<b>3ª FEIRA – 30/06</b>	<b>4ª FEIRA – 01/07</b>	<b>5ª FEIRA – 02/07</b>	<b>6ª FEIRA – 03/07</b>
ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA PALHA, BETERRABA RALADA E ALFACE, CAQUI	<b>*CALDO VERDE</b> ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA ASSADA, ARROZ BIRO BIRO, CENOURA REFOGADA, REPOLHO RALADO E BETERRABA COZIDA, MEXERICA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL ASSADO, FAROFA DE BANANA, JARDINEIRA DE LEGUMES, RÚCULA E TOMATE, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, BATATA FRITA, PÃO COM HAMBÚRGUER, MILHO, ERVILHA, MAIONESE, SALADA DE TOMATE, ALFACE AMERICANA, BRIGADEIRO DE COLHER	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ COM LENTILHA, KIBE ASSADO, BERINJELA COM TOMATE, PEPINO COM MOLHO DE IOGURTE, ALFACE, MEXERICA

OBSERVAÇÃO: TODO O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO. EVENTUAL MODIFICAÇÃO NÃO COMPROMETERÁ O VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO.

MARIANA AMABILE WAIDEMAN - NUTRICIONISTA/CRN 8 4188

\* TODOS OS DIAS, DISPONÍVEL FAROFA PROTEICA E OVOS COZIDOS OU MEXIDOS

CARDÁPIO – JUNHO/2026

JUNHO



**Festa de São João**

Num país tão rico e belo  
Tão grande, tão cultural  
Tem festa o ano inteiro  
Mas junho é especial  
É o carnaval do sertão  
Nossa festa de São João  
Cheia de gente animada  
Vem pra cá você também  
Que eu vou dizer o que tem  
Nessa festa arretada.  
[...]

(Bessa, B., 2024)