



INTEGRAL  
TOBE

Junho / 2018

DIA/mês	Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	
<b>1</b>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	
<b>2</b>	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	
<b>3</b>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	
<b>4</b>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de acerola</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Bauru</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Banana</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Carne de panela com batata/ Filé de frango grelhado</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b> Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Mix de legumes</p> <p><b>SALADA:</b> Saladas variadas</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de uva</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Torta integral de frango</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Maça</p>	

5	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de abacaxi</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Bisnaguinha com requeijão</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Abacaxi</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de polpa</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Bife acebolado/ Filé de frango grelhado</p> <p><b><u>ACOMPANHAMENTO:</u></b>Arroz/ feijão</p> <p><b><u>GUARNIÇÃO:</u></b> Repolho com cenoura/ macarrão alho e óleo/ batata frita</p> <p><b><u>SALADA:</u></b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de limão</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Pão francês com carne moída ao molho</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Gelatina de morango</p>	
6	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de morango</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Pão de queijo</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Uva</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de polpa</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Parmegiana de carne / Filé de frango grelhado/ Churrasco(alcatra assada e tulipa de frango)</p> <p><b><u>ACOMPANHAMENTO:</u></b>Arroz/ feijão</p> <p><b><u>GUARNIÇÃO:</u></b> Abóbora Cabotiã</p> <p><b><u>SALADA:</u></b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de morango</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Esfiha de frango</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Salada de frutas</p>	

7	<p><b>BEBIDA:</b> Leite com achocolatado gelado</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Biscoito de polvilho</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Maçã</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Strogonoff de carne/ Filé de frango grelhado/ Churrasco(alcatra assada e sobrecoxa assada)</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b> Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Mix de legumes</p> <p><b>SALADA:</b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de laranja</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Bolo de maçã com aveia</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Melancia no palito</p>	
8	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de limão</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Bolo de chocolate com abobrinha</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Salada de frutas</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Peixe grelhado/ Filé de frango grelhado</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b> Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Purê de batata</p> <p><b>SALADA:</b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Leite fermentado</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Bisnaguinha integral com margarina</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Banana</p>	
9	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	
10	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	

11	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de limão</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pão de leite com requeijão</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Melancia</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Carne de panela com batata/ Filé de frango grelhado</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Mix de legumes</p> <p><b>SALADA:</b> Folhas cruas/ refogado</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de laranja</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Quibe assado</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Mamão</p>	
12	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de maracuja</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pizza de pão de forma de queijo</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Morango</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Bife acebolado/ Filé de frango grelhado</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> repolho com cenoura</p> <p><b>SALADA:</b> Folhas cruas/ refogado</p>	<p><b>BEBIDA:</b> iorgut</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Cereal</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Maça</p>	
13	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de morango</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pastel assado de frango</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Maça</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Parmegiana de carne / Filé de frango grelhado/ Churrasco(alcatra assada e tulipa de frango)</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Abóbora</p> <p>Cabotiã <b>SALADA:</b></p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de limão</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pão de forma com ricota com orégano e salsa</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Salada de frutas</p>	

14	<p><b>BEBIDA:</b> Leite fermentado</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pão francês com margarina</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Gelatina de limão</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Strogonoff de carne/ Filé de frango grelhado/ Churrasco(alcatra assada e sobrecoxa assada)</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Mix de legumes</p> <p><b>SALADA:</b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de abacaxi</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Enroladinho de frios</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Melacia</p>	
15	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de uva</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Bolo de laranja</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Abacaxi</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Peixe grelhado/ Filé de frango grelhado</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Purê de batata</p> <p><b>SALADA:</b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de maracuja</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Mini omelete de queijo branco</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Banana</p>	
16	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	
17	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	

18	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Leite com achocolatado</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Bisnaguinha com queijo branco</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Melancia</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de polpa</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Carne de panela com batata/ Filé de frango grelhado</p> <p><b><u>ACOMPANHAMENTO:</u></b>Arroz/ feijão</p> <p><b><u>GUARNIÇÃO:</u></b> Mix de legumes</p> <p><b><u>SALADA:</u></b> Folhas cruas/ refogado</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de morango</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Torta de atum com cenoura ralada</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Salada de frutas</p>	
19	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Água de coco</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Mini pizza de queijo com milho</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Abacaxi</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de polpa</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Bife acebolado/ Filé de frango grelhado</p> <p><b><u>ACOMPANHAMENTO:</u></b>Arroz/ feijão</p> <p><b><u>GUARNIÇÃO:</u></b> repolho com cenoura</p> <p><b><u>SALADA:</u></b> Folhas cruas/ refogado</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> suco de uva</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Pão de leite com frango desfiado</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Maçã</p>	

20	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de melancia com hortelã</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Bolo de iorgute</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Banana</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Parmegiana de carne / Filé de frango grelhado/ Churrasco(alcatra assada e tulipa de frango)</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Abóbora Cabotiã</p> <p><b>SALADA:</b></p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de limão</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pão de forma integral com requeijão</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Mamão</p>	
21	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de uva</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pão de queijo</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Salada de frutas</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Strogonoff de carne/ Filé de frango grelhado/ Churrasco(alcatra assada e sobrecoxa assada)</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de laranja</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Muffin de banana</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Banana</p>	
22	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de maracuja</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Esfiha de carne</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Maçã</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Peixe grelhado/ Filé de frango grelhado</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Purê de batata</p> <p><b>SALADA:</b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de abacaxi</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Misto frio (pão com queijo branco, peito de peru e tomate picado)</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Melancia</p>	
23	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	

24	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	<u>DOMINGO</u>	
25	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Iorgute</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Cereal</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Banana</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de polpa</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Carne de panela com batata/ Filé de frango grelhado</p> <p><b><u>ACOMPANHAMENTO:</u></b>Arroz/ feijão</p> <p><b><u>GUARNIÇÃO:</u></b> Mix de legumes</p> <p><b><u>SALADA:</u></b> Folhas cruas/ refogado</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de uva</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Bolo de cenoura</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Melancia</p>	
26	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de abacaxi</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Torta integral de frango com requeijão</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Abacaxi</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de polpa</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Bife acebolado/ Filé de frango grelhado</p> <p><b><u>ACOMPANHAMENTO:</u></b>Arroz/ feijão</p> <p><b><u>GUARNIÇÃO:</u></b> repolho com cenoura</p> <p><b><u>SALADA:</u></b> Folhas cruas/ refogado</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Leite com achocolato gelado</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Biscoito de polvilho</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Maçã</p>	



27	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de morango</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pão de milho com margarina</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Gelatina de maracuja</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Parmegiana de carne / Filé de frango grelhado/ Churrasco(alcatra assada e tulipa de frango)</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Abóbora Cabotiã</p> <p><b>SALADA:</b></p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de laranja</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pastel assado de carne</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Banana</p>	
28	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de limão</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Quibe assado</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Maçã</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Suco de polpa</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Strogonoff de carne/ Filé de frango grelhado/ Churrasco(alcatra assada e sobrecoxa assada)</p> <p><b>ACOMPANHAMENTO:</b>Arroz/ feijão</p> <p><b>GUARNIÇÃO:</b> Mix de legumes</p> <p><b>SALADA:</b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b>BEBIDA:</b> Água de coco</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> Pão de leite com patê de ricota com cenoura ralada</p> <p><b>SOBREMESA:</b> Salada de frutas</p>	

29	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de maracuja</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Bisnaguinha com patê de frango</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Manga</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Suco de polpa</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Peixe grelhado/ Filé de frango grelhado</p> <p><b><u>ACOMPANHAMENTO:</u></b>Arroz/ feijão</p> <p><b><u>GUARNIÇÃO:</u></b> Purê de batata</p> <p><b><u>SALADA:</u></b> Folhas cruas/ Refogado</p>	<p><b><u>BEBIDA:</u></b> Leite fermentado</p> <p><b><u>REFEIÇÃO:</u></b> Pão de queijo</p> <p><b><u>SOBREMESA:</u></b> Abacaxi</p>	
30	<u>SABÁDO</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>SABÁDO</u>	