

A VERDADEIRA ESCOLA DA VIDA



Cardápio 2024





Preparando a lancheira

A lancheira exige cuidados especiais em sua preparação. Devem ser levados em conta, por exemplo, no horário do lanche, os alimentos adequados à nutrição e fáceis de ingerir e, principalmente, as necessidades reais do dono da lancheira. O lanche deve ser balanceado, para não comprometer o apetite nas demais refeições.

Para o lanche, tanto o da manhã quanto o da tarde, queijo, leite, que contém proteína e bolachas do tipo cream cracker ou torradas e pães de forma, sovado, de leite, em porções moderadas que contém carboidratos. Uma fruta na lancheira é o ideal, não só para o lanche da manhã, mas também para o lanche da tarde. Frutas de tamanho médio, para que a criança coma tudo, são as mais indicadas. Entre

ALMOÇO NO COLÉGIO

O Colégio dispõe de um serviço de alimentação equilibrada e rica em vitaminas, proteínas e carboidratos, contendo cereais, verduras frescas, legumes, leguminosas, ovos de galinha, laticínios, carne de boi, peixe, frango e frutas.

A comida é preparada de forma caseira, com qualidade e um toque de carinho por parte da cozinheira. O cardápio é bastante variado.

O cardápio pode ser alterado sem aviso prévio.

CANTINA

O Colégio não possui vínculo nenhum com a cantina, mas as exigências feitas aos proprietários são:

- Não vender doces, salgadinhos, chicletes e não estimular o consumo de refrigerantes e sim de sucos naturais;
- Tudo que constar na dica de lanches do Colégio estará disponível para consumo na cantina;
- Facilitar o trabalho dos pais que não dispõem de tempo para preparar a lancheira de seu(sua) filho(a); Os pedidos deverão ser feitos via agenda e o pagamento em envelope lacrado anexado à mesma.

ORIENTAÇÕES

A garrafa da lancheira deve ser bem lavada todos os dias com água fervente.

Ferver o leite deixando levantar fervura.

elas estão: banana, maçã, pêra, ameixa, uva, morango, mexerica, kiwi. Quando cortados, mamão e melão perdem um pouco de vitamina C; fechados em embalagens plásticas, a perda é menor e fica mais fácil levá-los à escola. No calor, os frios e embutidos devem ser evitados porque deterioram facilmente. Quanto ao iogurte e achocolatados, o consumo deve ser moderado. Eles também são nutritivos - esse é o lado bom - mas possuem aditivos químicos para a conservação - esse é o lado ruim.

LANCHES

O lanche escolar representa 200 refeições durante um ano letivo, por isso deve ser preparado como as outras refeições do dia, sendo nutritivo da mesma forma. Cada lanche deve trazer ao menos uma porção de um dos três grupos fundamentais de alimentos, que são os energéticos, construtores e reguladores.

No primeiro, estão cereais, carboidratos e gorduras. Entre os construtores, estão as proteínas, como o leite e seus derivados, as carnes e as leguminosas (grão de bico, feijão...). Por último, estão os alimentos ricos em vitaminas e minerais, como as frutas, as verduras e os legumes. Varie as preparações e combinações, incentive o seu filho a participar desse momento, com as preparações e o que ele gosta de comer.

SUGESTÃO DE LANCHES

Sanduíches de pão integral ou Tapioca com pastinha de ricota temperada, patê caseiro feito com queijo cottage + frango desfiado e temperinhos. Bolos caseiros são boas opções, você pode congelar em porções individuais e congelar. Alterne com iogurtes naturais e frutas (que você pode bater e fazer um iogurte caseiro de morango, por exemplo). Em relação às frutas, as melhores opções são as que podem ser consumidas com casca ou quando podem ser retiradas com facilidade (como maçã, banana, pêra, pêssego, ameixa, goiaba, uva, mexerica).

HIGIENIZAÇÃO BUCAL

Trazer diariamente o kit de higienização contendo: pasta e escova de dentes e fio dental.





JANEIRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			10	11	12
PRATO PRINCIPAL			Almondegas de frango	Ragu de carne	Quibe de forno
GUARNIÇÃO			Creme de milho	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA			Tomate com cenoura	Escarola	chuchu
	15	16	17	18	19
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de carne com legumes	Isca de frango à parmegiana	Carne moída refogada com azeitonas	Nuggets de bandeja com azeitona	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Batata palha	Purê mista batata com mandioquinha	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	22	23	24	25	26
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Stroganoff de carne	Frango caipira	FERIADO Aniversário de São Paulo	EMENDA DE FERIADO
GUARNIÇÃO	Abobora assada	Batata palha	Couve refogada	FERIADO Aniversário de São Paulo	EMENDA DE FERIADO
SALADA	Cenoura ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	FERIADO Aniversário de São Paulo	EMENDA DE FERIADO
	29	30	31		
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Legumes/ Carne moída refogada	Cubos de frango	Bife grelhado		
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Brócolis no vapor	Farofa		
SALADA	Rúcula	Agrião	Tomate com repolho		

FEVEREIRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				1	2
PRATO PRINCIPAL				Almondegas com azeitona	Quibe de forno
GUARNIÇÃO				Macarrão	Repolho refogado
SALADA				Alface com tomate	Pepino
	5	6	7	8	9
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ Carne desfiada	Stroganoff de frango	Hambúrguer	Sobrecoca ao molho de laranja	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura refogada com vagem	Batata palha	Purê mista batata com mandioquinha	Macarrão	Acelga refogada
SALADA	Alface	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Cenoura ralada
	12	13	14	15	16
PRATO PRINCIPAL	FERIADO Carnaval	FERIADO Carnaval	FERIADO Quarta-feira de Cinzas	Nuggets de bandeja com azeitona	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	FERIADO Carnaval	FERIADO Carnaval	FERIADO Quarta-feira de Cinzas	Lasanha	Batata doce a doré
SALADA	FERIADO Carnaval	FERIADO Carnaval	FERIADO Quarta-feira de Cinzas	Cenoura	Alface
	19	20	21	22	23
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ Carne assada	Isca de frango com legumes	Carne moída com milho	Almondegas de frango ao sugo	Quibe de forno Peixe assado com batata
GUARNIÇÃO	Chuchu refogado com ervilha	Batata sauté	Couve refogada	Macarrão	Refogado mista repolho com acelga
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	26	27	28		
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Carne moída refogada	Isca de carne	Frango assado		
GUARNIÇÃO	Purê mista batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa		
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Couve manteiga		

OBS: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA (as quartas-feiras feijão preto), LEGUMINOSAS, FRUTAS E SUCO NATURAL SERÃO SERVIDOS DIARIAMENTE.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



MARÇO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1				
PRATO PRINCIPAL					Quibe de forno
GUARNIÇÃO					Batata a dorê
SALADA					Repolho misto
	4	5	6	7	8
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ carne moída com legumes	Stroganoff de frango	Rocambole de carne moída recheado com queijo	Frango assado	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Acelga	Batata palha	Creme de milho	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	11	12	13	14	15
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de frango	Escondidinho de carne	Frango Xadrez	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Cenoura refogada	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	18	19	20	21	22
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Hambúrguer a pizzaiolo	Bobo de frango	Carne assada com legumes	Quibe de forno Peixe assado com batata
GUARNIÇÃO	Legumes assado	Acelga refogada	Batata e cenoura sauté	Macarrão	Farofa
SALADA	Beterraba cozida	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	25	26	27	28	29
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Queijo/ Cubos de frango	Isca de carne	Nuggets de frango de bandeja	FERIADO Quinta-feira Santa	FERIADO Paixão de Cristo
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Repolho refogado	Purê misto	FERIADO Quinta-feira Santa	FERIADO Paixão de Cristo
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	FERIADO Quinta-feira Santa	FERIADO Paixão de Cristo

ABRIL



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1	2	3	4	5
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Legumes/ Carne moída refogada	Frango refogado	Escondidinho de carne moída	Filé de Frango com molho de mostarda	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Creme de milho	Couve refogado	Macarrão	Batata a dorê
SALADA	Rúcula	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	8	9	10	11	12
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com/ Carne desfiada	Fricassê de frango	Almondegas de frango	Ragu de carne	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Acelga	Cenoura	Creme de milho	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	Batata com vagem	Alface	Tomate com cenoura	Escarola	chuchu
	15	16	17	18	19
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de carne com legumes	Isca de frango à parmegiana	Carne moída refogada com azeitonas	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Batata palha	Purê mista batata com mandioquinha	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	22	23	24	25	26
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Stroganoff de carne	Frango caipira	Carne assada com legumes	Quibe de forno Peixe assado
GUARNIÇÃO	Abobora assada	Batata palha	Couve refogada	Farofa	Batata doce a dorê com salsinha
SALADA	Cenoura ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	29	30			
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Legumes/ Carne moída refogada	Cubos de frango			
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Brócolis no vapor			
SALADA	Rúcula	Abobrinha			

OBS: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA (as quartas-feiras feijão preto), LEGUMINOSAS, FRUTAS E SUCO NATURAL SERÃO SERVIDOS DIARIAMENTE.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



MAIO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			1	2	3
PRATO PRINCIPAL			FERIADO Dia do Trabalho	Almondegas com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO			FERIADO Dia do Trabalho	Macarrão	Repolho refogado
SALADA			FERIADO Dia do Trabalho	Alface com tomate	Pepino
	6	7	8	9	10
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ Carne desfiada	Stroganoff de frango	Hambúrguer	Sobrecoca ao molho de laranja	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura refogada com vagem	Batata palha	Purê misto batata com mandioquinha	Macarrão	Acelga refogada
SALADA	Alface	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Cenoura ralada
	13	14	15	16	17
PRATO PRINCIPAL	Omelete de queijo/ Isca de carne com legumes	Bobó de frango	Escondidinho de carne	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha com vagem	Polenta cremosa	Farofa	Lasanha	Batata doce a dorê
SALADA	Chuchu	Pepino	Escarola	Cenoura	Alface
	20	21	22	23	24
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ Carne assada	Isca de frango com legumes	Carne moída com milho	Almondegas de frango ao sugo	Picadinho bovino
GUARNIÇÃO	Chuchu refogado com ervilha	Batata sauté	Couve refogada	Macarrão	Refogado mista repolho com acelga
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	27	28	29	30	31
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Carne moída refogada	Isca de carne	Cubos de frango refogado	FERIADO CORPUS CHRISTI	EMENDA DE FERIADO
GUARNIÇÃO	Purê misto batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	FERIADO CORPUS CHRISTI	EMENDA DE FERIADO
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Couve manteiga	FERIADO CORPUS CHRISTI	EMENDA DE FERIADO

JUNHO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	3	4	5	6	7
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Queijo/ Cubos de frango	Isca de carne	Nuggets de frango de bandeja	Almondegas com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Repolho refogado	Purê misto	Macarrão	Batata a dorê
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	10	11	12	13	14
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ carne moída com legumes	Stroganoff de frango	Rocambolê de carne moída recheado com queijo	Frango assado	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Acelga	Batata palha	Creme de milho	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	17	18	19	20	21
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de frango	Escondidinho de carne	Frango Xadrez	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Cenoura refogada	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	24	25	26	27	28
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Hambúrguer a pizzaiolo	Bobo de frango	Carne assada com legumes	Quibe de forno Peixe assado com batata
GUARNIÇÃO	Legumes assado	Acelga refogada	Batata e cenoura sauté	Macarrão	Farofa
SALADA	Beterraba cozida	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino

OBS: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA (as quartas-feiras feijão preto), LEGUMINOSAS, FRUTAS E SUCO NATURAL SERÃO SERVIDOS DIARIAMENTE.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



JULHO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		16	17	18	19
PRATO PRINCIPAL		Isca de frango à parmegiana	Carne moída refogada com azeitonas	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO		Batata palha	Purê misto batata com mandioquinha	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA		Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	22	23	24	25	26
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/frango com legumes	Strogonoff de carne	Frango caipira	Carne assada com legumes	Quibe de forno Peixe assado
GUARNIÇÃO	Abobora assada	Batata palha	Couve refogada	Farofa	Batata doce a doré com salsinha
SALADA	Cenoura ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	29	30	31		
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/Carne moída refogada	Isca de carne	Cubos de frango refogado		
GUARNIÇÃO	Purê misto batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa		
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Couve manteiga		

AGOSTO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				1	2
PRATO PRINCIPAL				Almondegas com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO				Macarrão	Repolho refogado
SALADA				Alface com tomate	Pepino
	5	6	7	8	9
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/Carne desfiada	Strogonoff de frango	Hambúrguer	Sobrecoca ao molho de laranja	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura refogada com vagem	Batata palha	Purê misto batata com mandioquinha	Macarrão	Acelga refogada
SALADA	Alface	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Cenoura ralada
	12	13	14	15	16
PRATO PRINCIPAL	Omelete de queijo/Isca de carne com legumes	Bobó de frango	Escondidinho de carne	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha com vagem	Polenta cremosa	Farofa	Lasanha	Batata doce a doré
SALADA	Chuchu	Pepino	Escarola	Cenoura	Alface
	19	20	21	22	23
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/Carne assada	Isca de frango com legumes	Carne moída com milho	Almondegas de frango ao sugo	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Chuchu refogado com ervilha	Batata sauté	Couve refogada	Macarrão	Refogado misto repolho com acelga
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	26	27	28	29	30
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/Carne moída refogada	Isca de carne	Frango assado	Isca de carne com cenoura	Frango desfiado Peixe assado com batata
GUARNIÇÃO	Purê misto batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	Repolho refogado
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Couve manteiga	Alface com tomate	Rúcula

OBS: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA (as quartas-feiras feijão preto), LEGUMINOSAS, FRUTAS E SUCO NATURAL SERÃO SERVIDOS DIARIAMENTE.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



SETEMBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	2	3	4	5	6
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Queijo/ Cubos de frango	Isca de carne	Nuggets de frango de bandeja	Almondegas com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Repolho refogado	Purê misto	Macarrão	Batata a rustica assada
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	9	10	11	12	13
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ carne moída com legumes	Strogonoff de frango	Rocambole de carne moída recheado com queijo	Frango assado	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Acelga	Batata palha	Creme de milho	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	16	17	18	19	20
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de frango	Escondidinho de carne	Frango Xadrez	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Cenoura refogada	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	23	24	25	26	27
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Hambúrguer a pizzaiolo	Bobo de frango	Carne assada com legumes	Quibe de forno Peixe assado com batata
GUARNIÇÃO	Legumes assado	Acelga refogada	Batata e cenoura sauté	Macarrão	Farofa
SALADA	Beterraba cozida	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	30				
PRATO PRINCIPAL	Omelete de forno/ Cubos de frango				
GUARNIÇÃO	Abobrinha				
SALADA	Repolho roxo				

OUTUBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		1	2	3	4
PRATO PRINCIPAL		Frango refogado	Escondidinho de carne moída	Filé de Frango com molho de mostarda	Quibe de forno
GUARNIÇÃO		Creme de milho	Couve refogado	Macarrão	Batata corada
SALADA		Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	7	8	9	10	11
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com/ Carne desfiada	Fricassê de frango	Almondegas de frango	Ragu de carne	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Acelga	Cenoura	Creme de milho	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	Batata com vagem	Alface	Tomate com cenoura	Escarola	chuchu
	14	15	16	17	18
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de carne com legumes	Isca de frango à parmegiana	Carne moída refogada com azeitonas	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Batata palha	Purê mista batata com mandioquinha	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	21	22	23	24	25
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Strogonoff de carne	Frango caipira	Carne assada com legumes	Quibe de forno Peixe assado
GUARNIÇÃO	Abobora assada	Batata palha	Couve refogada	Farofa	Batata doce a doré com salsinha
SALADA	Cenoura ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	28	29	30	31	
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Legumes/ Carne moída refogada	Isca de carne	Frango assado	Isca de carne com cenoura	
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	
SALADA	Rúcula	Repolho roxo	Couve manteiga	Alface com tomate	

OBS: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA (as quartas-feiras feijão preto), LEGUMINOSAS, FRUTAS E SUCO NATURAL SERÃO SERVIDOS DIARIAMENTE.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
					1
PRATO PRINCIPAL					Quibe de forno
GUARNIÇÃO					Repolho refogado
SALADA					Pepino
	4	5	6	7	8
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ Carne desfiada	Strogonoff de frango	Hambúrguer	Sobrecoca ao molho de laranja	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura refogada com vagem	Batata palha	Purê misto batata com mandioquinha	Macarrão	Acelga refogada
SALADA	Alface	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Cenoura ralada
	11	12	13	14	15
PRATO PRINCIPAL	Omelete de queijo/ Isca de carne com legumes	Bobó de frango	Escondidinho de carne	Nuggets de bandeja com aveia	FERIADO - Proclamação da República
GUARNIÇÃO	Abobrinha com vagem	Polenta cremosa	Farofa	Lasanha	FERIADO - Proclamação da República
SALADA	Chuchu	Pepino	Escarola	Cenoura	FERIADO - Proclamação da República
	18	19	20	21	22
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ Carne assada	Isca de frango com legumes	FERIADO Consciência Negra	Almondegas de frango ao sugo	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Chuchu refogado com ervilha	Batata sauté	FERIADO Consciência Negra	Macarrão	Refogado mista repolho com acelga
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	FERIADO Consciência Negra	Alface com tomate	Pepino
	25	26	27	28	29
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Carne moída refogada	Isca de carne	Frango assado	Almondegas com aveia	Frango desfiado Peixe assado com batata
GUARNIÇÃO	Purê misto batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	Repolho refogado
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Couve manteiga	Alface com tomate	Agrião

DEZEMBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	2	3	4	5	6
PRATO PRINCIPAL	Omelete / Cubos de frango	Isca de carne	Nuggets de frango de bandeja	Almondegas com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Repolho refogado	Purê misto	Macarrão	Batata a dore
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	9	10	11	12	13
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ carne moída com legumes	Strogonoff de frango	Rocambole de carne moída recheado com queijo	Frango assado	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Acelga	Batata palha	Creme de milho	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	16	17	18	19	20
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de frango	Escondidinho de carne	Frango Xadrez	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Cenoura refogada	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface

OBS: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA (as quartas-feiras feijão preto), LEGUMINOSAS, FRUTAS E SUCO NATURAL SERÃO SERVIDOS DIARIAMENTE.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista
Gleise Moura
CRN 31729