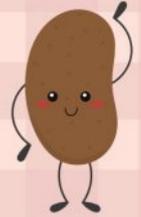


A VERDADEIRA ESCOLA DA VIDA



# Cardápio 2025





# 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 contêm 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
	06	07	08	09	10
PRATO PRINCIPAL		Fricassê de frango/ Frango desfiado	Almondegas de frango	Ragu de carne (carne com legumes)	Frango assado
GUARNIÇÃO		Cenoura	Farofa	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA		Alface	Tomate com cenoura	Escarola	chuchu na salsa
	13	14	15	16	17
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de carne com legumes	Isca de frango a pizzaiolo/ Isca de frango grelhada	Carne moída refogada com azeitonas	Carne de panela	Nuggets de bandeja a pizzaiolo/ Frango desfiado
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Batata palha	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	20	21	22	23	24
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Strogonoff de carne/Isca de carne refogada	Frango caipira	Carne assada com legumes	Bolo de carne com queijo/ Peixe assado
GUARNIÇÃO	Abobora assada	Batata palha	Farofa	Macarrão ao sugo	Batata doce no azeite e ervas
SALADA	Alface com cenoura / Cenoura ralada	Acelga com tomate / Repolho roxo	Couve / Abobrinha man- teiga	Pepino / Alface com tomate	Repolho roxo / Pepino
	27	28	29	30	31
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Legumes/ Carne moída refogada	Cubos de frango	Bife grelhado acebolado	Frango refogado	Escondidinho de carne moída
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Legumes no vapor	Farofa	Macarronada	Couve refogado
SALADA	Rúcula	Agrião	Tomate com repolho	Abobrinha	Tomate

# FEVEREIRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03	04	05	06	07
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com toma- te e orégano/ Carne desfiada	Strogonoff de frango/ Frango refogado	Hambúrguer de forno ao com molho de tomate	Sobrecoca ao molho de laranja	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Cenoura refogada com vagem	Batata palha	Farofa	Macarrão	Acelga refogada
SALADA	Alface	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Cenoura ralada
	10	11	12	13	14
PRATO PRINCIPAL	Omelete de queijo/ Isca de carne com legumes	Frango caipira	Escondidinho de carne	Bife grelhado	Frango assado ao molho de laranja
GUARNIÇÃO	Abobrinha com vagem	Polenta cremosa	Farofa	Lasanha	Batata doce a doré
SALADA	Chuchu	Pepino	Escarola	Cenoura cozida	Alface
	17	18	19	20	21
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ Carne assada	Isca de frango com legu- mes	Carne moída com legu- mes	Almondegas de frango ao sugo	Carne grelhada com cebola / Peixe assado
GUARNIÇÃO	Chuchu refogado com ervilha	Batata sauté	Farofa	Macarrão	Repolho refogado
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino com tomate
	24	25	26	27	28
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Carne moída refogada	Isca de carne ao sugo	Frango assado	Almondega de forma assada	Carne de panela
GUARNIÇÃO	Purê misto batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	Couve refogada
SALADA	Beterraba cozida	Repolho roxo	Couve manteiga	Alface com tomate	Escarola

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 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07
PRATO PRINCIPAL	<b>FERIADO Carnaval</b>	<b>FERIADO Carnaval</b>	<b>FERIADO Quarta-feira de Cinzas</b>	Frango assado	Quibe de forno recheado requeijão/ Carne moída refogada
GUARNIÇÃO	<b>FERIADO Carnaval</b>	<b>FERIADO Carnaval</b>	<b>FERIADO Quarta-feira de Cinzas</b>	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	<b>FERIADO Carnaval</b>	<b>FERIADO Carnaval</b>	<b>FERIADO Quarta-feira de Cinzas</b>	Beterraba	Alface
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de frango	Escondidinho de carne	Picadinho	Nuggets de bandeja com aveia	Bife com molho queijo e orégano/Bife grelhado
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Cenoura refogada	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Acelga com tomate	Beterraba	Alface
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Hambúrguer a pizzaiolo	Bobo de frango	Carne assada com legumes	Bolo de carne moída/ Peixe assado com batata
GUARNIÇÃO	Legumes assado	Acelga refogada	Farofa	Macarrão	Farofa
SALADA	Beterraba cozida	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Queijo/ Cubos de frango	Isca de carne	Nuggets de frango de bandeja	Almondegas com aveia	Carne de panela
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Purê misto	Farofa	Macarrão	Batata com brócolis
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve	Alface com tomate	Cenoura
	<b>31</b>				
PRATO PRINCIPAL	Omelete simples/Isca de frango a moda italiana				
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha				
SALADA	Beterraba ralada				

# ABRIL



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>
PRATO PRINCIPAL		Frango refogado	Escondidinho de carne moída	Filé de Frango com molho de mostarda	Carne com legumes
GUARNIÇÃO		Creme de milho	Farofa	Macarrão	Batata a doré
SALADA		Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com/ Carne louca	Fricassê de frango/frango desfiado	Almondegas ao sugo	Ragu de carne	Quibe de forno
GUARNIÇÃO	Acelga	Cenoura	Farofa	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	Batata com vagem	Alface	Tomate com cenoura	Escarola	Chuchu
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de carne com legumes	Isca de frango à pizzaiolo/ frango refogado	Carne moída refogada com azeitonas	<b>FERIADO Quinta-feira Santa</b>	<b>FERIADO Paixão de Cristo</b>
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Batata palha	Farofa	<b>FERIADO Quinta-feira Santa</b>	<b>FERIADO Paixão de Cristo</b>
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	<b>FERIADO Quinta-feira Santa</b>	<b>FERIADO Paixão de Cristo</b>
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
PRATO PRINCIPAL	<b>FERIADO Tiradentes</b>	Strogonoff de carne/Isca de carne grelhada	Frango caipira	Carne assada com legumes	Carne moída ao sugo/ Peixe assado
GUARNIÇÃO	<b>FERIADO Tiradentes</b>	Batata palha	Farofa	Macarrão	Batata doce cozida
SALADA	<b>FERIADO Tiradentes</b>	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Legumes/ Carne moída refogada	Cubos de frango	Nuggets de frango de bandeja		
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Brócolis no vapor	Farofa		
SALADA	Rúcula	Abobrinha	Couve		

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
				<b>01</b>	<b>02</b>
PRATO PRINCIPAL				FERIADO Dia do Trabalho	EMENDA DE FERIADO
GUARNIÇÃO				FERIADO Dia do Trabalho	EMENDA DE FERIADO
SALADA				FERIADO Dia do Trabalho	EMENDA DE FERIADO
	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ Carne desfiada	Strogonoff de frango/ frango refogado	Hambúrguer assado	Sobrecoca ao molho de laranja	Carne com legumes
GUARNIÇÃO	Cenoura refogada com vagem	Batata palha	Farofa	Macarrão	Acelga refogada
SALADA	Alface	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Cenoura ralada
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de queijo/ Isca de carne com legumes	Bobó de frango	Escondidinho de carne	File de frango acebolado	Quibe de forno com queijo/Carne moída refogada
GUARNIÇÃO	Abobrinha com vagem	Polenta cremosa	Farofa	Lasanha	Batata doce a doré
SALADA	Chuchu	Pepino	Escarola	Cenoura	Alface
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ Carne assada	Isca de frango com legumes	Carne moída com milho	Almondegas de frango ao sugo	Picadinho
GUARNIÇÃO	Chuchu refogado com ervilha	Batata sauté	Farofa	Macarrão	Acelga refogada
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Carne moída refogada	Isca de carne	Cubos de frango refogado	Carne moída ao sugo	Bife ao molho branco/ Bife grelhado
GUARNIÇÃO	Purê misto batata	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	Purê de abobora
SALADA	Beterraba ralada	Repolho roxo	Couve manteiga	Acelga	Alface

# JUNHO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de Queijo/ Cubos de frango	Isca de carne	Nuggets de frango de bandeja	Almondegas ao sugo	Quibe de forno recheado com queijo/ Quibe assado
GUARNIÇÃO	Cenoura com ervilha	Repolho refogado	Farofa	Macarrão	Batata a dorê
SALADA	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
PRATO PRINCIPAL	Ovos mexidos com tomate e orégano/ Carne moída com legumes	Strogonoff de frango/ Frango desfiado	Rocambolo de carne moída recheado com queijo	Frango assado	Isca de carne ao molho rose
GUARNIÇÃO	Acelga	Batata palha	Farofa	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de legumes/ Isca de frango	Escondidinho de carne	Frango Xadrez	FERIADO CORPUS CHRISTI	EMENDA DE FERIADO
GUARNIÇÃO	Abobrinha refogada	Cenoura refogada	Farofa	FERIADO CORPUS CHRISTI	EMENDA DE FERIADO
SALADA	Cenoura ralada	Abobrinha	Acelga com tomate	FERIADO CORPUS CHRISTI	EMENDA DE FERIADO
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Hambúrguer a pizzaiolo	Bobo de frango	Carne assada com legumes	Bolo de carne assado/ Peixe assado com batata
GUARNIÇÃO	Legumes assado	Acelga refogada	Farofa	Macarrão	Batata a dorê
SALADA	Beterraba cozida	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	<b>30</b>				
PRATO PRINCIPAL	Omelete de espinafre/ frango com legumes				
GUARNIÇÃO	Legumes assado				
SALADA	Beterraba cozida				

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
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>			Carne moída refogada com azeitonas	Nuggets de bandeja com aveia/Frango desfiado	Bife grelhado ao molho
<b>GUARNIÇÃO</b>			Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
<b>SALADA</b>			Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de espinafre/frango com legumes	Stroganoff de carne/Carne refogada	Frango caipira	Carne assada com legumes	Bolo de carne/Peixe assado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Abobora assada	Batata palha	Farofa	Macarrão	Batata doce a doré com salsinha
<b>SALADA</b>	Cenoura ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de legumes/Carne moída refogada	Isca de carne	Cubos de frango refogado	Almondegas com aveia	
<b>GUARNIÇÃO</b>	Purê misto batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	
<b>SALADA</b>	Beterraba ralada	Repolho roxo	Couve manteiga	Alface com tomate	

# AGOSTO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
					<b>01</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>					Quibe de forno recheado com requeijão
<b>GUARNIÇÃO</b>					Repolho refogado
<b>SALADA</b>					Pepino
	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ovos mexidos com tomate e orégano/Carne desfiada	Stroganoff de frango/Frango desfiado	Carne moída com molho	Sobrecoxa ao molho de laranja	Bife acebolado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Cenoura refogada com vagem	Batata palha	Farofa	Macarrão	Acelga refogada
<b>SALADA</b>	Alface	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Cenoura ralada
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de queijo/ Isca de carne com legumes	Bobó de frango	Escondidinho de carne	Nuggets de bandeja com aveia	Bolo de carne com legues
<b>GUARNIÇÃO</b>	Abobrinha com vagem	Polenta cremosa	Farofa	Lasanha	Batata doce a doré
<b>SALADA</b>	Chuchu	Pepino	Escarola	Cenoura	Alface
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de espinafre/Carne assada	Isca de frango com legumes	Carne moída com milho	Almondegas de frango ao sugo	Isca de frango a moda italiana/Cubos de frango
<b>GUARNIÇÃO</b>	Chuchu refogado com ervilha	Batata sauté	Farofa	Macarrão	Refogado mista repolho com acelga
<b>SALADA</b>	Beterraba ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de legumes/Carne moída refogada	Isca de carne	Frango assado	Isca de carne com cenoura	Frango desfiado Peixe assado com batata
<b>GUARNIÇÃO</b>	Purê misto batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	Repolho refogado
<b>SALADA</b>	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
	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de Queijo/ Cubos de frango	Isca de carne	Nuggets de frango de bandeja	Almondegas com azeite	Bife grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Cenoura com ervilha	Repolho refogado	Farofa	Macarrão	Batata a rustica assada
<b>SALADA</b>	Beterraba ralada	Pepino	Couve manteiga	Alface com tomate	Repolho misto
	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ovos mexidos com toma- te e orégano/ carne moída com legumes	Stroganoff de frango/ Frango desfiado	Rocambolo de carne moída recheado com queijo	Frango assado	Quibe de forno
<b>GUARNIÇÃO</b>	Acelga	Batata palha	Creme de milho	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
<b>SALADA</b>	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de legumes/ Isca de frango	Escondidinho de carne	Frango Xadrez	Nuggets de bandeja com azeite	Bife grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Abobrinha refogada	Cenoura refogada	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
<b>SALADA</b>	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Hambúrguer a pizzaiolo	Bobo de frango	Carne assada com legu- mes	Bolo de carne/ Peixe assado com batata
<b>GUARNIÇÃO</b>	Legumes assado	Acelga refogada	Batata e cenoura sauté	Macarrão	Farofa
<b>SALADA</b>	Beterraba cozida	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	<b>26</b>	<b>30</b>			
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de forno/ Cubos de frango	Frango refogado			
<b>GUARNIÇÃO</b>	Abobrinha	Creme de milho			
<b>SALADA</b>	Repolho roxo	Abobrinha			

# OUTUBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>			Escondidinho de carne moída	Filé de Frango com molho de mostarda	Carne assada
<b>GUARNIÇÃO</b>			Farofa	Macarrão	Batata corada
<b>SALADA</b>			Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ovos mexidos com/ Carne desfiada	Fricassê de frango	Ragu de carne	Almondegas ao sugo	Quibe de forno recheado com requeijão/ Quibe assado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Acelga	Cenoura	Farofa	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
<b>SALADA</b>	Batata com vagem	Alface	Tomate com cenoura	Macarrão	Chuchu na salsa
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de legumes/ Isca de carne com legu- mes	Frago à parmegiana	Carne moída refogada com azeitonas	Frango desfiado	Bife grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Torta de frios	Batata a corada	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
<b>SALADA</b>	Beterraba ralada	Pepino	Couve	Alface com tomate	Repolho misto
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de espinafre/ frango com legumes	Stroganoff de carne/ Isca de carne grelhada	Frango caipira	Carne assada com legu- mes	Bolo de carne/ Peixe assado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Abobora assada	Batata palha	Farofa	Macarrão	Batata doce a doré com salsinha
<b>SALADA</b>	Cenoura ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	Alface com tomate	Pepino
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de Legumes/ Carne moída refogada	Isca de carne	Frango assado	Cubos de carne ao sugo	Stroganoff de frango/ Frango desfiado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Cenoura com ervilha	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	Batata palha
<b>SALADA</b>	Rúcula	Repolho roxo	Couve	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



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03	04	05	06	07
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ovos mexidos com tomate e orégano/ Carne desfiada	Stroganoff de frango/ Isca de frango refogado	Hambúrguer com queijo	Sobrecoxa ao molho de laranja	Bife grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Cenoura refogada com vagem	Batata palha	Purê misto batata com mandioquinha	Macarrão	Batata a rustica assada
<b>SALADA</b>	Alface	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Repolho misto
	10	11	12	13	14
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de queijo/ Isca de carne com legumes	Bobó de frango	Escondidinho de carne	Nuggets de bandeja com aveia	Quibe de forno
<b>GUARNIÇÃO</b>	Abobrinha com vagem	Polenta cremosa	Farofa	Lasanha	Batata doce a doré
<b>SALADA</b>	Chuchu	Pepino	Escarola	Cenoura	Alface
	17	18	19	20	21
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de espinafre/ Carne assada	Isca de frango com legumes	Carne moída com milho	<b>FERIADO Consciência Negra</b>	<b>EMENDA DE FERIADO</b>
<b>GUARNIÇÃO</b>	Chuchu refogado com ervilha	Batata sauté	Couve refogada	<b>FERIADO Consciência Negra</b>	<b>EMENDA DE FERIADO</b>
<b>SALADA</b>	Beterraba ralada	Repolho roxo	Abobrinha manteiga	<b>FERIADO Consciência Negra</b>	<b>EMENDA DE FERIADO</b>
	24	25	26	27	28
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de legumes/ Carne moída refogada	Isca de carne	Frango assado	Almondegas com aveia	Frango desfiado Peixe assado com batata
<b>GUARNIÇÃO</b>	Purê misto batata com cenoura	Abobrinha com chuchu refogado	Farofa	Macarrão	Repolho refogado
<b>SALADA</b>	Beterraba ralada	Repolho roxo	Couve manteiga	Alface com tomate	Agrião

# DEZEMBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01	02	04	05	06
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete / Cubos de frango	Isca de carne	Nuggets de frango de bandeja	Almondegas com aveia	Quibe de forno
<b>GUARNIÇÃO</b>	Cenoura com ervilha	Repolho refogado	Farofa	Macarrão	Batata a doré
<b>SALADA</b>	Beterraba ralada	Pepino	Couve	Alface com tomate	Repolho misto
	08	09	10	11	12
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ovos mexidos com tomate e orégano/ Carne moída com legumes	Stroganoff de frango/ Frango desfiado	Rocambolê de carne moída recheado com queijo	Frango assado	Picadinho
<b>GUARNIÇÃO</b>	Acelga	Batata palha	Farofa	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas
<b>SALADA</b>	Cenoura ralada	Abobrinha	Repolho com tomate	Beterraba	Alface
	15	16	17	18	19
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Omelete de legumes/ Isca de frango	Escondidinho de carne	Frango Xadrez	Nuggets de bandeja com aveia	Bolo de carne com queijo
<b>GUARNIÇÃO</b>	Abobrinha refogada	Cenoura refogada	Farofa	Lasanha	Cenoura com ervilha
<b>SALADA</b>	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