

# COLÉGIO



## CARDÁPIO VERÃO



1ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bolo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne Moída com Batata, Salada de Repolho com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Ensopadinho de Frango com Abóbora, Salada de Alface.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha com Requeijão. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Picadinho de Carne, Salada de Acelga com Cenoura Ralada.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango Desfiado com Milho, Salada de Alface com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão ao Molho Bolonhesa, Salada de Folhas Mistas com Beterraba Ralada.

2ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bolo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango em Cubos, Batata Sautê, Salada de Acelga com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne de Panela com Mandioca, Salada de Alface com Pepino.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha c/ Requeijão. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Isca de Frango Refogado, Polenta Cremosa, Salada de Repolho c/ Beterraba Ralada.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne Moída com Chuchu, Couve Refogada, Salada de Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Iogurte e Cereal. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão ao Sugo com Frango Desfiado, Salada de Folhas Mistas com Cenoura Ralada.

3ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bolo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne Moída, Purê de Batata, Salada de Repolho com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Refogado de Frango com Abóbora, Salada de Alface.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha com Requeijão. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne em Cubos, Salada de Acelga com Milho e Pepino.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango Desfiado com Cenoura Ralada, Salada de Alface com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão ao Molho Bolonhesa, Salada de Folhas Mistas com Beterraba Ralada.

4ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bolo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango em Cubos, Batata Corada, Salada de Acelga com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Ensopadinho de Carne, Mandioca Sautê, Salada de Alface com Pepino.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha com Requeijão. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Isca de Frango Refogado, Purê de Batata e Cenoura, Couve Refogada.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne Moída com Abobrinha, Salada de Repolho com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Iogurte e Cereal. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão ao Sugo com Frango Desfiado, Salada de Folhas Mistas com Beterraba Ralada.

5ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bolo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne Moída com Cenoura, Salada de Acelga com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango com Chuchu, Salada de Alface com Pepino.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha c/ Requeijão. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne Refogada, Salada de Repolho c/ Cenoura Ralada.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango em Cubos com Batata, Salada de Alface.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Torradinha. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão ao Molho Bolonhesa, Salada de Folhas Mistas c/ Tomate.

Fabiola Lomes - Nutricionista CRN3 29195

**OBS:**

- \*Suco Natural e Frutas da época servidos diariamente após a refeição.
- \*Gelatina servido nas sextas-feiras substituindo a fruta.
- \*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio, de acordo com a disponibilidade e grupos alimentares.
- \*Cardápio referente Janeiro a Março/2019.

Curta nossa fanpage: @bionutriassessoria

Envie-nos um e-mail: bionutriassessoria@gmail.com

Acesse nosso site: bionutriassessoria.com.br

