

COLÉGIO



1ª  
Semana

2ª  
Semana

3ª  
Semana

4ª  
Semana



# CARDÁPIO OUTONO



OBS:

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 Chuchu, Salada de Acelga com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango em Cubos com Mandioca, Salada de Alface.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha com Requeijão. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Ensopado de Carne, Salada de Repolho com Cenoura Ralada.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango Desfiado, Polenta Cremosa, Salada de Alface com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão sem ovos e sem leite) ao Molho Bolonhesa, Salada de Folhas Mistas com Beterraba Ralada.
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 com Batata, Salada de Repolho com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Picadinho de Carne com Abóbora, Salada de Alface.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha c/ Requeijão. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Isca de Frango Refogado, Creme de Milho, Salada de Acelga com Pepino.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne Moída com Abobrinha, Salada de Alface com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Iogurte e Cereal. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão sem ovos e sem leite) ao Sugo com Frango Desfiado, Salada de Folhas Mistas com Cenoura Ralada.
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 Acelga com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Ensopado de Frango com Cenoura, 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 Repolho com Milho e Pepino.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango em Cubos com Batata Doce, Salada de Alface com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão sem ovos e sem leite) ao Molho Bolonhesa, Salada de Folhas Mistas com Beterraba Ralada.
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 Repolho com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Ensopado de Carne, Mandioca Sauté, Salada de Alface.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha com Requeijão. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Isca de Frango Refogado, Couve Refogada, Salada de Pepino.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Carne Moída com Chuchu, Salada de Alface com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Iogurte e Cereal. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Macarrão sem ovos e sem leite) ao Sugo com Frango Desfiado, Salada de Folhas Mistas.
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 Abobrinha, Salada de Acelga com Tomate.	<b>LANCHES:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>ALMOÇO/JANTAR:</b> Arroz e Feijão, Frango com Mandioquinha, 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 sem ovos e sem leite) ao Molho Bolonhesa, Salada de Folhas Mistas c/ Tomate.

\*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 ABRIL A JUNHO/2019.

Fabiola Lomes - Nutricionista CRN3 29195

Curta nossa fanpage: @bionutriassessoria

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

Acesse nosso site: bionutriassessoria.com.br

