

COLÉGIO



1ª
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bolo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Carne Moída com Chuchu, Salada de Acelga com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango em Cubos com Mandioca, Salada de Alface.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha com Requeijão. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Ensopado de Carne, Salada de Repolho com Cenoura Ralada.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango Desfiado, Polenta Cremosa, Salada de Alface com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Isca de Carne Refogada, Salada de Folhas Mistas com Beterraba Ralada.

2ª
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bolo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango em Cubos com Batata, Salada de Repolho com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Picadinho de Carne com Abóbora, Salada de Alface.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha c/ Requeijão. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Isca de Frango Refogado, Salada de Couve com Pepino e Milho.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Carne Moída com Abobrinha, Salada de Alface com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango Desfiado, Salada de Folhas Mistas com Cenoura Ralada.

3ª
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bolo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Carne Moída com Batata, Salada de Acelga com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Ensopado de Frango com Cenoura, Salada de Alface.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha com Requeijão. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Carne em Cubos, Salada de Repolho com Pepino.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango em Cubos com Batata Doce, Salada de Alface com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Carne de Panela, Salada de Folhas Mistas com Beterraba Ralada.

4ª
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bolo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango em Cubos com Batata, Salada de Repolho com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Ensopado de Carne com Mandioca, Salada de Alface.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha com Requeijão. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Isca de Frango Refogado, Salada de Couve com Pepino.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Carne Moída, Polenta Cremosa, Salada de Alface com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango Desfiado com Chuchu, Salada de Folhas Mistas.

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bolo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Carne Moída com Abobrinha, Salada de Acelga com Tomate.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango com Mandioquinha, Salada de Alface com Pepino.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha c/ Requeijão. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Carne Refogada, Salada de Repolho c/ Cenoura Ralada.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Frango em Cubos com Batata, Salada de Alface.	LANCHES: Fruta, Suco Natural e Pão de Queijo. ALMOÇO/JANTAR: Arroz e Feijão, Picadinho de Carne, Salada de Folhas Mistas c/ Tomate.

CARDÁPIO OUTONO



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 ABRIL A JUNHO/2020.

Fabiola Lomes - Nutricionista CRN3 29195

Curta nossa fanpage: @bionutriassessoria

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

Acesse nosso site: bionutriassessoria.com.br

