

# Alimentação saudável. Aprendizado para a vida toda.



Colégio



Débora Blanco CRN | 3-40979

Primeira Semana

## Segunda

Arroz  
Feijão carioca  
Isca de frango  
grelhada  
Creme de espinafre  
Salada de tomate

## Terça

Arroz  
Feijão carioca  
Picadinho de carne  
com batata  
Salada de alface

## Quarta

Arroz  
Feijão preto  
Frango em cubos  
grelhado  
Couve refogada  
Farofa  
Salada de tomate

## Quinta

Arroz  
Feijão carioca  
Carne moída ao  
molho  
Salada de acelga,  
cenoura e vagem

## Sexta

Arroz  
Feijão carioca  
Peixe ao molho  
Purê de abóbora  
Salada de repolho

Segunda Semana

## Segunda

Arroz  
Feijão carioca  
Estrogonofe de  
frango  
Batata palha  
Salada de acelga

## Terça

Arroz  
Feijão carioca  
Hamburguinho de  
carne  
Purê de batata  
Salada de tomate  
com pepino

## Quarta

Arroz  
Feijão carioca  
Lombo suíno  
assado  
Polenta cremosa  
Salada de alface

## Quinta

Arroz  
Feijão carioca  
Carne moída  
refogada  
Seleta de legumes  
Salada mix de repolho

## Sexta

Arroz  
Feijão carioca  
Omelete de queijo  
com alho poro  
Salada de alface  
com cenoura  
ralada

Terceira Semana

## Segunda

Arroz  
Feijão carioca  
Estrogonofe de  
carne  
Batata palha  
Salada mix de  
folhas

## Terça

Arroz  
Feijão carioca  
Frango em cubos  
com milho  
Brócolis alho e óleo  
Salada de beterraba

## Quarta

Arroz  
Feijão preto  
Isca de carne  
Couve refogada  
Farofa  
Salada de tomate

## Quinta

Arroz  
Feijão carioca  
Frango assado  
Salada de feijão  
branco com  
vinagrete

## Sexta

Arroz  
Feijão carioca  
Peixe ao molho  
Purê de batata com  
mandioquinha  
Salada de brócolis

Quarta Semana

## Segunda

Arroz  
Feijão carioca  
Carne de panela com  
abóbora  
Salada de acelga

## Terça

Arroz  
Feijão carioca  
Hamburguinho de  
frango  
Creme de milho  
Salada de repolho  
com beterraba  
ralada

## Quarta

Arroz  
Feijão carioca  
Carne assada  
Farofa de abobrinha  
com cenoura  
Salada de repolho  
com milho

## Quinta

Arroz  
Feijão carioca  
Frango de panela  
Seleta de legumes  
Salada de couve  
fininha

## Sexta

Arroz  
Feijão carioca  
Omelete de batata  
Salada de alface