

CARDÁPIO COLÉGIO PADRÃO FEVEREIRO 2019

DIA/TURNO	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE TARDE
------------------	---------------------	---------------	---------------------

1 e 3 SEMANA (04/02-08/02; 18/02-22/02)

SEGUNDA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none">-Fruta: Banana-Suco natural de acerola-Tapioca de frango	<ul style="list-style-type: none">-Hortaliças do dia: Tomate + Cenoura-Coxinha de frango ou Carne acebolada-Arroz + Macarrão + feijão carioca + purê de banana-Suco natural de maracujá	<ul style="list-style-type: none">-Suco natural de acerola/maracujá-Pão de queijo
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none">-Fruta: Jaca-Suco natural de goiaba-Torradas c/ ovos	<ul style="list-style-type: none">-Saladinha de tomate e alface- Frango á 2 queijos ou almôndegas de carne-Arroz c/ alho + Macarrão + feijão-Suco natural de Tangerina	<ul style="list-style-type: none">-Suco natural de goiaba/tangerina-Bolo de cacau
QUARTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none">-Fruta: Melão-Suco natural de uva-Biscoito salgado intergal	<ul style="list-style-type: none">-Saladinha de Abóbora + Chuchu-Ovos mexidos ou Frango inteiro forno-Arroz + Purê de batatinha+ feijão preto-Suco natural de manga	<ul style="list-style-type: none">-Suco natural de uva/manga-Pizza caseira

QUINTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Maçã -Suco natural de caju -Polvilho 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliças do dia: Pepino + Cenoura -Lasanha de carne ou Sobrecoxa de frango -Arroz + feijão preto -Suco natural de acerola 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de caju/acerola -Empadão de carne
SEXTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Mamão -iogurte de frutas -Misto quente 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Peixe assado ou isca frango -Arroz á grega + Macarrão + Farofa de cenoura -Suco natural de morango 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de morango -Pipoca caseira

2 e 4 SEMANA (11/02-14/02 25/02-01/03)

SEGUNDA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Uva -Suco natural de tangerina -Barrinha de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliça do dia: Tomate + Abóbora -Omelete de frango ou Bife assado -Arroz c/ brócolis + Macarrão + feijão carioca -Suco natural de caju 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de tangerina/caju -Polvilho
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Banana -Suco natural de manga -Bolo simples 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Carne guisada ou frango empanado -Arroz + Macarrão + feijão preto -Suco natural de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de manga/goiaba -Bisnaguinha c/ frango desfiado

QUARTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Melancia -Suco natural de uva -Torradas com patê de queijo 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Macarronada de carne ou Coxinha de frango -Arroz + Purê de batatinha + Feijão preto -Suco natural de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de uva/abacaxi -Bolinho de macaxeira com queijo
QUINTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Pera -Suco natural de acerola -Rosquinha de leite 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliças do dia: Cenoura + Tomate -Filé acebolado ou frango ao molho branco -Arroz c/ cenoura + Macarrão + Feijão carioca -Suco natural de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de acerola/goiaba -Bolo de cenoura
SEXTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Ameixa -Leite c/ cacau -Pipoca caseira 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Peixe empanado ou Ovos cozidos -Arroz + Macarrão + Batata em rodelas no forno -Suco natural de maracujá 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de maracujá -Hamburguinho caseiro

OBSERVAÇÃO

-Os alunos que não aceitarem determinado alimento, será ofertado outro, porém uma opção mais SAUDÁVEL.

-Cardápio pode ser alterado de acordo com a sazonalidade e disponibilidade dos alimentos.

