



CARDÁPIO – Janeiro/2020

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(13.01.2020) Arroz e Feijão Linguiça de frango Assada Legumes Sautê Salada de Alface com tomate Suco	(14.01.2020) Arroz e Feijão Bife de Panela Macarrão com Brócolis Salada com Grão de Bico Suco	(15.01.2020) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve/Farofa Salada Repolho Vinagrete Suco	(16.01.2020) Arroz e Feijão Filé de Frango Acebolado Chuchu Gratinado Salada de Rúcula e Beterraba Suco	(17.01.2020) Arroz e Feijão Peixe à Portuguesa Batatas Assadas Salada de Alface Suco
(20.01.2020) Arroz e Feijão Ovo Cozido Legumes Refogados Salada de Acelga e Cenoura Suco	(21.01.2020) Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Pepino e alface Suco	(22.01.2020) Arroz e Feijão Carne Louca Batata Doce Assada Salada Acelga com milho Suco	(23.01.2020) Arroz e Feijão Frango Assado ao M. ervas Macarrão ao Sugo Salada de Tomate e Agrião Suco	(24.01.2020) Arroz e Feijão Rocambole de Carne Escarola Refogada Salada de Abóbora Suco
(27.01.2020) Arroz e Feijão Linguiça Calabresa Assada Repolho refogado Salada de Alface e Beterraba Suco	(28.01.2020) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Macarrão à Bolonhesa Salada de Cenoura e Pepino Suco	(29.01.2020) Arroz e Feijão Bisteca Suína M. Limão Couve/Farofa Banana Salada Alface Suco	(30.01.2020) Arroz e Feijão Carne Moída à Jardineira (milho/ervilha) Salada de Tomate e escarola Suco	(31.01.2020) Arroz e Feijão Peixe Crocante Abobrinhas Assadas Salada Batata em cubos temperada Suco

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO – Maternal - Janeiro/2020



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(13.01.2020) Arroz e Feijão Carne moída refogada Legumes Sauté Salada de Alface com tomate	(14.01.2020) Arroz e Feijão Bife de Panela Macarrão com Brócolis Salada com Grão de Bico	(15.01.2020) Arroz e Feijão Carne Cozida em Cubos Couve/Farofa Salada Repolho Vinagrete	(16.01.2020) Arroz e Feijão Filé de Frango Acebolado Chuchu Gratinado Salada de Rúcula e Beterraba	(17.01.2020) Arroz e Feijão Peixe à Portuguesa Batatas Assadas Salada de Alface
(20.01.2020) Arroz e Feijão Ovo Cozido Legumes Refogados Salada de Acelga e Cenoura	(21.01.2020) Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Pepino e alface	(22.01.2020) Arroz e Feijão Carne Louca Batata Doce Assada Salada Acelga com milho	(23.01.2020) Arroz e Feijão Frango Assado ao M. ervas Macarrão ao Sugo Salada de Tomate e Agrião	(24.01.2020) Arroz e Feijão Rocambole de Carne Escarola Refogada Salada de Abóbora
(27.01.2020) Arroz e Feijão Carne móida Repolho refogado Salada de Alface e Beterraba	(28.01.2020) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Macarrão à Bolonhesa Salada de Cenoura e Pepino	(29.01.2020) Arroz e Feijão Iscas de carne Couve/Farofa Banana Salada Alface	(30.01.2020) Arroz e Feijão Carne Moída à Jardineira (milho/ervilha) Salada de Tomate e escarola	(31.01.2020) Arroz e Feijão Peixe Crocante Abobrinhas Assadas Salada Batata em cubos temperada

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(13.01.2020) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(14.01.2020) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata)	(15.01.2020) Sopa de Fubá (Fubá, frango, abobrinha, batata, chuchu)	(16.01.2020) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)	(17.01.2020) Sopa Legumes com Macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, batata, carne cozida)
(20.01.2020) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola)	(21.01.2020) Sopa de macarrão c/ frango (Macarrão, frango, abóbora, vagem, batata)	(22.01.2020) Sopa Legumes c/ Carne (Repolho, vagem, batata, inhame, carne)	(23.01.2020) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)	(24.01.2020) Sopa de Espinafre (Batata, espinafre, frango, abobrinha, batata, arroz)
(27.01.2020) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, carne moída, chuchu, batata, escarola)	(28.01.2020) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(29.01.2020) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(30.01.2020) Sopa Creme de Milho (Batata, milho, frango, chuchu e inhame)	(31.01.2020) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922