



# CARDÁPIO - OUTUBRO/2016

Colégio  
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>(03.10.2016)</b> Arroz e Feijão Lingüiça de frango assada Macarrão ao sugo Salada de Alface/pepino Suco	<b>(04.10.2016)</b> Arroz e Feijão Panqueca de carne Escarola refogada Salada de folhas mistas Suco	<b>(05.10.2016)</b> Arroz e Feijão Feijoada Farofa Couve/Repolho Suco	<b>(06.10.2016)</b> Arroz e Feijão Filé de frango Creme de milho Salada Cenoura ralada/alface Suco	<b>(07.10.2016)</b> Arroz e Feijão Strogonoff bovino Batata palha Salada de acelga/abobrinha Suco
<b>(10.10.2016)</b> Arroz e Feijão Carne moída refogada Repolho refogado Beterraba cozida/ escarola Suco	<b>(11.10.2016)</b> Arroz e Feijão preto Bisteca ao m. limão Farofa de banana Salada de almeirão / tomate Suco	<b>(12.10.2016)</b> <b>FERIADO</b>	<b>(13.10.2016)</b> Arroz e feijão Frango assado Macarrão alho e óleo Salada de Escarola/pepino Suco	<b>(14.10.2016)</b> Arroz e feijão Peixe à portuguesa Legumes na manteiga Salada de alface / berinjela Suco
<b>(17.10.2016)</b> Arroz e Feijão Ovo mexido com tomate Legumes refogados Salada Acelga/beterraba Suco	<b>(18.10.2016)</b> Arroz e Feijão Escondidinho de frango Cenoura palito no azeite Salada Escarola/tomate Suco	<b>(19.10.2016)</b> Arroz e feijão Feijoada Farofa/couve Salada de pepino/Alface Suco	<b>(20.10.2016)</b> Arroz e Feijão Bife de panela Macarrão ao sugo Salada Repolho/beterraba Suco	<b>(21.10.2016)</b> Arroz e lentilha Frango crocante Torta de legumes Salada cenoura ral./alface Suco
<b>(24.10.2016)</b> Arroz e Feijão Salsicha ao sugo Purê de batatas Salada Acelga/beterraba Suco	<b>(25.10.2016)</b> Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Alface/maionese Suco	<b>(26.10.2016)</b> Arroz e Feijão preto Bisteca suína ao m. de limão Batata doce assada Salada Almeirão/tomate Suco	<b>(27.10.2016)</b> Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Abobrinha gratinada Salada Escarola/cenoura Suco	<b>(28.10.2016)</b> Arroz e Feijão Isclas de fígado aceboladas Bolinho de arroz Salada Alface/tomate Suco
<b>(31.10.2016)</b> Arroz e Feijão Hambúrguer a pizzaiollo Cenoura palito com vagem Salada de alface/ tomate Suco				

*\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES*

*Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477*



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>(03.10.2016)</b> Arroz e Feijão Frango desfiado Salada de Pepino Suco	<b>(04.10.2016)</b> Arroz e Feijão Carne moída Salada de folhas Suco	<b>(05.10.2016)</b> Arroz e Feijão Frango desfiado Couve refogada Suco	<b>(06.10.2016)</b> Arroz e Feijão Filé de frango Creme de milho Suco	<b>(07.10.2016)</b> Arroz e Feijão Isclas de carne Salada Acelga Suco
<b>(10.10.2016)</b> Arroz e Feijão Carne moída Beterraba cozida Suco	<b>(11.10.2016)</b> Arroz e Feijão Isclas de frango grelhadas Salada de almeirão/ tomate Suco	<b>(12.10.2016)</b> <b>FERIADO</b>	<b>(13.10.2016)</b> Arroz e feijão Frango assado Salada de pepino Suco	<b>(14.10.2016)</b> Arroz e Feijão Carne louca Legumes na manteiga Suco
<b>(17.10.2016)</b> Arroz e Feijão Ovo mexido com tomate Legumes refogados Suco	<b>(18.10.2016)</b> Arroz e Feijão Frango desfiado Purê de batatas Suco	<b>(19.10.2016)</b> Arroz Feijão Picado bovino Salada de Alface Suco	<b>(20.10.2016)</b> Arroz e Feijão Bife de panela Beterraba cozida Suco	<b>(21.10.2016)</b> Arroz e Feijão Frango refogado Salada cenoura ralada Suco
<b>(24.10.2016)</b> Arroz e Feijão Omelete de queijo Salada de acelga Suco	<b>(25.10.2016)</b> Arroz e Feijão Frango assado Salada de legumes Suco	<b>(26.10.2016)</b> Arroz e Feijão Carne desfiada Batata doce assada Suco	<b>(27.10.2016)</b> Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Abobrinha refogada Suco	<b>(28.10.2016)</b> Arroz e Feijão Isclas de fígado Salada de tomate Suco
<b>(31.10.2016)</b> Arroz e Feijão Carne moída Cenoura palito com vagem Suco				



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>(03.10.2016)</b> <b>Canja</b> (arroz, cenoura, batata, mandioquinha, vagem, frango)	<b>(04.10.2016)</b> <b>Sopa macarrão c/ carne</b> (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	<b>(05.10.2016)</b> <b>Sopa creme de abóbora</b> (abóbora, mandioca, ovo cozido)	<b>(06.10.2016)</b> <b>Sopa macarrão c/ frango</b> (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	<b>(07.10.2016)</b> <b>Sopa de feijão</b> (feijão, macarrão, carne desfiada, beterraba, chuchu, batata)
<b>(10.10.2016)</b> <b>Sopa macarrão c/ carne</b> (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	<b>(11.10.2016)</b> <b>Canja</b> (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	<b>(12.10.2016)</b> <b>FERIADO</b>	<b>(13.10.2016)</b> <b>Sopa macarrão c/ frango</b> (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango).	<b>(14.10.2016)</b> <b>Sopa de fubá c/ couve</b> (fubá, couve, carne desfiada)
<b>(17.10.2016)</b> <b>Sopa de legumes</b> (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	<b>(18.10.2016)</b> <b>Creme de Ervilhas</b> (Ervilha, batata, espinafre, frango desfiado)	<b>(19.10.2016)</b> <b>Sopa de feijão</b> (feijão, macarrão, carne desfiada, beterraba, chuchu, batata)	<b>(20.10.2016)</b> <b>Sopa macarrão c/ carne</b> (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	<b>(21.10.2016)</b> <b>Canja</b> (arroz, cenoura, batata, mandioquinha, vagem, frango)
<b>(24.10.2016)</b> <b>Sopa de legumes</b> (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	<b>(25.10.2016)</b> <b>Sopa macarrão c/ frango</b> (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	<b>(26.10.2016)</b> <b>Creme de Mandioca</b> (Mandioca, batata doce, carne desfiada)	<b>(27.10.2016)</b> <b>Canja</b> (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	<b>(28.10.2016)</b> <b>Sopa de feijão</b> (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
<b>(31.10.2016)</b> <b>Sopa macarrão c/ carne</b> (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)				