



CARDÁPIO – Dezembro/2019

Colégio
paraíso

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|
| (02.12.2019) Arroz e Feijão Linguiça Frango assada Viradinho de Vagem Salada de Beterraba ralada Suco | (03.12.2019) Arroz e Feijão Contra Filé Grelhado Batata Frita Salada de Alface e Tomate Suco | (04.12.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de Banana Salada de Batata doce e Acelga Suco | (05.12.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao Sugo Salada de Berinjela com agrião Suco | (06.12.2019) Arroz e Feijão Carne de panela Purê de batata Salada de Cenoura com rúcula Suco |
| (09.12.2019) Arroz e Feijão Ovo Mexido com legumes Escarola refogada Salada de Tomate Suco | (10.12.2019) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Macarrão com brócolis Salada de Abóbora e Agrião Suco | (11.12.2019) Arroz e Feijão Fígado acebolado Batata Corada Salada de Tomate e Repolho Suco | (12.12.2019) Arroz e Feijão Carne moída ao sugo Macarrão Espaguete Salada de Lentilha e Alface Suco | (13.12.2019) Arroz e Feijão Peixe Crocante Legumes Refogados Salada de Chuchu com ovos Suco |
| (16.12.2019) Arroz e Feijão Hambúrguer Bovino Repolho Refogado Salada de Abobrinha e Acelga Suco | (17.12.2019) Arroz e Feijão Carne Assada ao Sugo Macarrão ao sugo Salada de Grão de bico e alface Suco | (18.12.2019) Arroz e Feijão Frango em tiras grelhado Legumes Refogados Salada de Cenoura ralada e milho Suco | (19.12.2019) Arroz e Feijão Linguiça Calabresa ao forno Macarrão A/O Salada Repolho e Tomate Suco | (20.12.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido ou frito Torta de Legumes Salada de Escarola e Pepino Suco |
| (23.12.2019) Férias | (24.12.2019) Férias | (25.12.2019) Natal | (26.12.2019) Férias | (27.12.2019) Férias |
| (30.12.2019) Férias | (31.12.2019) Férias | (01.12.2019) Ano Novo | (28.11.2019) Férias | (29.11.2019) Férias |

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO – Maternal - Dezembro/2019



| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|--|---|---|
| (02.12.2019) Arroz e Feijão Linguiça Frango assada Viradinho de Vagem Salada de Beterraba ralada | (03.12.2019) Arroz e Feijão Contra Filé Grelhado Batata Frita Salada de Alface e Tomate | (04.12.2019) Arroz e Feijão Carne Refogada Farofa de Banana Salada de Batata doce e Acelga | (05.12.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao Sugo Salada de Berinjela com agrião | (06.12.2019) Arroz e Feijão Carne de panela Purê de batata Salada de Cenoura com rúcula |
| (09.12.2019) Arroz e Feijão Ovo Mexido com legumes Escarola refogada Salada de Tomate | (10.12.2019) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Macarrão com brócolis Salada de Abóbora e Agrião | (11.12.2019) Arroz e Feijão Fígado acebolado Batata Corada Salada de Tomate e Repolho | (12.12.2019) Arroz e Feijão Carne moída ao sugo Macarrão Espaguete Salada de Lentilha e Alface | (13.12.2019) Arroz e Feijão Peixe Crocante Legumes Refogados Salada de Chuchu com ovos |
| (16.12.2019) Arroz e Feijão Hambúrguer Bovino Repolho Refogado Salada de Abobrinha e Acelga | (17.12.2019) Arroz e Feijão Carne Assada ao Sugo Macarrão A/O Salada de Grão de bico e alface | (18.12.2019) Arroz e Feijão Frango em tiras grelhado Legumes Refogados Salada de Cenoura ralada e milho | (19.12.2019) Arroz e Feijão Linguiça Calabresa ao forno Macarrão A/O Salada Repolho e Tomate | (20.12.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido ou frito Torta de Legumes Salada de Escarola e Pepino |
| (23.12.2019) Férias | (24.12.2019) Férias | (25.12.2019) Natal | (26.12.2019) Férias | (27.12.2019) Férias |
| (30.12.2019) Férias | (31.12.2019) Férias | (01.12.2019) Ano Novo | (28.11.2019) Férias | (29.11.2019) Férias |

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO Berçário – Dezembro/2019



| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|--|--|--|--|--|
| (02.12.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, abobrinha, frango) | (03.12.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão) | (04.12.2019) Sopa de Ervilha (Carne, chuchu, cenoura, batata, ervilha seca) | (05.12.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, inhame) | (06.12.2019) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata) |
| (09.12.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada) | (10.12.2019) Sopa de macarrão c/ carne desfiada (Macarrão, carne, abóbora, vagem, batata) | (11.12.2019) Sopa de Fubá (Fubá, carne, abobrinha, batata, chuchu) | (12.12.2019) Sopa de Batata Doce (frango, mandioca, brócolis, calde de feijão) | (13.12.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão) |
| (16.12.2019) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola) | (17.12.2019) Sopa de Espinafre (batata, frango, espinafre, canoura) | (18.12.2019) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz) | (19.12.2019) Sopa de macarrão c/ frango desfiada (Macarrão, carne, abóbora, vagem, batata, frango) | (20.12.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, abobrinha, frango) |
| (23.12.2019) Férias | (24.12.2019) Férias | (25.12.2019) Natal | (26.12.2019) Férias | (27.12.2019) Férias |
| (30.12.2019) Férias | (31.12.2019) Férias | (01.12.2019) Ano Novo | (28.11.2019) Férias | (29.11.2019) Férias |

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922