



CARDÁPIO JANEIRO/2017

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso
(09.01.2017) Arroz e Feijão Linguiça de frango assada Salada Escarola/ tomate Suco	(10.01.2017) Arroz e Feijão Panqueca de carne Salada de Folhas mistas Suco	(11.01.2017) Arroz e feijão Estrogonofe de frango Salada Alface /Cenoura ralada Suco	(12.01.2017) Arroz e feijão Lagarto assado Salada de Acelga/pepino Suco	(13.01.2017) Arroz e feijão Frango crocante Macarrão ao sugo Salada de Alface Suco
(16.01.2017) Arroz e Feijão Carne moída refogada Salada Acelga/Pepino Suco	(17.01.2017) Arroz e Feijão preto Bisteca ao m. limão Salada Almeirão/tomate Suco	(18.01.2017) Arroz e feijão Frango refogado Polenta cremosa Salada de Folhas mistas Suco	(19.01.2017) Arroz e Feijão Picado bovino Abobrinha gratinada Salada beterraba Suco	(20.01.2017) Arroz e Feijão Frango Assado Salada Salpicão/alface Suco
(23.01.2017) Arroz e Feijão preto Hambúrguer a pizzaiollo Macarrão ao sugo Salada Acelga Suco	(24.01.2017) Arroz e Feijão Isclas de frango grelhadas Salada Alface Suco	(25.01.2017) Arroz e Feijão Feijoada Couve/Farofa Suco	(26.01.2017) Arroz e Feijão Bife de panela Salada batata Suco	(27.01.2017) Arroz e Feijão Peixe assado Salada repolho /cenoura ral. Suco
(30.01.2017) Arroz e Feijão Omelete de tomate Repolho refogado Salada Almeirão/tomate Suco	(31.01.2017) Arroz e Feijão Escondidinho de frango Legumes sauté Salada Alface/beterraba ral. Suco			

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso
(09.01.2017) Arroz e Feijão Omelete de tomate Legumes refogados Suco	(10.01.2017) Arroz e Feijão Carne moída Salada de folhas Suco	(11.01.2017) Arroz Feijão Isclas de frango Salada de cenoura ralada Suco	(12.01.2017) Arroz e feijão Carne assada Purê de batata Suco	(13.01.2017) Arroz e Feijão Filé de frango Salada de alface Suco
(16.01.2017) Arroz e Feijão Carne moída Salada de acelga Suco	(17.01.2017) Arroz e Feijão Omelete de queijo Salada de tomate Suco	(18.01.2017) Arroz e Feijão Frango refogado Polenta cremosa Suco	(19.01.2017) Arroz e Feijão Picado bovino Beterraba cozida Suco	(20.01.2017) Arroz e Feijão Frango Assado Batata doce assada Suco
(23.01.2017) Arroz e Feijão Hamburguer caseiro Salada Beterraba Suco	(24.01.2017) Arroz e Feijão Isclas de frango grelhadas Cenoura sauté Suco	(25.01.2017) Arroz e Feijão Ovo mexido Salada de tomate Suco	(26.01.2017) Arroz e Feijão Bife de panela Salada batata Suco	(27.01.2017) Arroz e Feijão Carne moída ref. Legumes refogados Suco
(30.01.2017) Arroz e Feijão Omelete de tomate Repolho refogado Suco	(31.01.2017) Arroz e Feijão Escondidinho de frango Salada Alface Suco			

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso
(09.01.2017) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(10.01.2017) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(11.01.2017) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango).	(12.01.2017) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(13.01.2017) Creme de Ervilhas (Ervilha, batata, espinafre, frango desfiado)
(16.01.2017) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(17.01.2017) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(18.01.2017) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(19.01.2017) Creme de Mandioca (Mandioca, batata doce, carne desfiada)	(20.01.2017) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango).
(23.01.2017) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(24.01.2017) Sopa creme de abóbora (abóbora, mandioca, frango desfiado)	(25.01.2017) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(26.01.2017) Sopa de fubá c/ couve (fubá, couve, carne desfiada)	(27.01.2017) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(30.01.2017) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(31.01.2017) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)			

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477