



CARDÁPIO – Julho/2019

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(01.07.2019) Arroz e Feijão Omelete de Legumes Acelga refogada Salada Alface com tomate Suco	(02.07.2019) Arroz e Feijão Bife Acebolado Batata Frita Salada de Cenoura Vagem em cubos Suco	(03.07.2019) Arroz e Feijão Carne Moída À Primavera Salada de Agrião e Beterraba Suco	(04.07.2019) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve Refogada/ Farofa Salada Repolho ao vinagrete Suco	(05.07.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao molho vermelho Salada Alface e Abóbora Suco
(08.07.2019) Recesso	(09.07.2019) Feriado	(10.07.2019) Arroz e Feijão Linguíça de frango assada Repolho refogado Salada de Tomate Suco	(11.07.2019) Arroz e Feijão Isclas de Frango Crocante Creme de Milho Salada de Escarola ao Vinagrete Suco	(12.07.2019) Arroz e Feijão Almondegas ao Sugo Macarrão A/O Salada de Agrião com cenoura ralada Suco
(15.07.2019) Arroz e Feijão Linguíça Toscana Acebolada Viradinho de Vagem Salada de Acelga com Milho Suco	(16.07.2019) Arroz e Feijão Escondidinho de Frango Salada de Maionese e alface Suco	(18.07.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína M. Limão Couve Refogada A/O Salada de Alface e Tomate Suco	(19.07.2019) Arroz e Feijão Frango Cozido Polenta Mole Salada de Escarola e Abobrinha Suco	(20.07.2019) Arroz e Feijão Peixe ao forno Batatas assadas Salada de Alface e Quiabo Suco
(22.07.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido ou Frito Torta de Legumes Salada de Folhas Mistas	(23.07.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Purê de Batata Salada de Chuchu com ovos Suco	(24.07.2019) Arroz e Feijão Frango Grelhado Acebolado Macarrão Alho e óleo Salada de Beterraba e agrião Suco	(25.07.2019) Arroz e Feijão Carne em cubos Legumes Cozidos Salada de Alface e tomate Suco	(26.07.2019) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Purê Misto Salada de Alface e cenoura Suco
(29.07.2019) Arroz e Feijão Hambúrguer Carne Legumes Sautê Salada de Repolho com tomate Suco	(30.07.2019) Arroz e Feijão Strogonoff de Frango Batata Palha Salada de Cenoura ralada Suco	(31.07.2019) Arroz e Feijão Peixe Assado Cenoura assada Salada de Chuchu com ovos Suco		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO – Maternal - Julho/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(01.07.2019) Arroz e Feijão Omelete de Legumes Acelga refogada Salada Alface com tomate	(02.07.2019) Arroz e Feijão Bife Acebolado Batata Frita Salada de Batata e cenoura em cubos	(03.07.2019) Arroz e Feijão Carne Moída À Primavera Salada de Agrião e Beterraba	(04.07.2019) Arroz e Feijão Carne cozida Couve Refogada/ Farofa Salada Repolho ao vinagrete	(05.07.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao molho vermelho Salada Alface e Abóbora
(08.07.2019) Recesso	(09.07.2019) Feriado	(10.07.2019) Arroz e Feijão Cubos de carne Repolho refogado Salada de Tomate	(11.07.2019) Arroz e Feijão Isclas de Frango Crocante Creme de Milho Salada de Escarola	(12.07.2019) Arroz e Feijão Almondegas ao Sugo Macarrão A/O Salada de Agrião/cenoura
(15.07.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne com tomate Viradinho de Vagem Salada de Acelga com Milho	(16.07.2019) Arroz e Feijão Escondidinho de Frango Salada de Maionese e alface	(18.07.2019) Arroz e Feijão Carne grelhada Viradinho de Couve Salada de Alface e Tomate	(19.07.2019) Arroz e Feijão Frango Cozido Polenta Mole Salada de Escarola e Abobrinha	(20.07.2019) Arroz e Feijão Peixe ao forno Batatas assadas Salada de Alface e Quiabo
(22.07.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido ou Frito Torta de Legumes Salada de Folhas Mistas	(23.07.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Purê de Batata Salada de Chuchu com ovos	(24.07.2019) Arroz e Feijão Frango Grelhado Acebolado Macarrão Alho e óleo Salada de Beterraba e agrião	(25.07.2019) Arroz e Feijão Carne em cubos Legumes Cozidos Salada de Alface e tomate	(26.07.2019) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Purê Misto Salada de Alface e cenoura
(29.07.2019) Arroz e Feijão Hambúguer Carne Legumes Sautê Salada de Repolho/Tomate	(30.07.2019) Arroz e Feijão Strogonoff de Frango Batata Palha Salada de Cenoura ralada	(31.07.2019) Arroz e Feijão Peixe Assado Cenoura assada Salada de Chuchu com ovos		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(01.07.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata, caldo feijão)	(02.07.2019) Creme de Ervilhas (Ervilha seca, batata, carne moída, cenoura, vagem)	(03.07.2019) Caldo Legumes (Batata, repolho, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(04.07.2019) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata, couve)	(05.07.2019) Sopa de Abóbora (Frango, abóbora, chuchu, batata, caldo feijão)
(08.07.2019) Recesso	(09.07.2019) Feriado	(10.07.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, feijão branco)	(11.07.2019) Sopa de Grão de Bico (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, grão de bico, caldo de feijão)	(12.07.2019) Sopa Lentilha (Batata, abobrinha, mandioca, batata, carne cozida, lentilha)
(15.07.2019) Sopa Batata Doce (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, batata doce e inhame)	(16.07.2019) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, repolho)	(17.07.2019) Sopa Legumes c/ Carne (Repolho, vagem, batata, inhame, carne)	(18.07.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)	(19.07.2019) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, fígado, chuchu, batata, escarola)
(22.07.2019) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, carne moída, chuchu, batata, escarola)	(23.07.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata, caldo feijão)	(24.07.2019) Sopa de Grão de Bico (Batata, grão de bico, frango, abobrinha, batata, arroz)	(25.07.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(26.07.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)
(29.07.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(30.07.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(31.07.2019) Sopa de Espinafre (Batata, espinafre, frango, abobrinha, batata, arroz)		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922