



CARDÁPIO - JULHO/2016

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.07.2016) Arroz e Feijão Carne moída com legumes Salada Alface Suco
(04.07.2016) Arroz e Feijão Linguiça de frango assada Salada Pepino Suco	(05.07.2016) Arroz e Feijão Bisteca ao m. limão Farofa de banana Salada de alface com tomate Suco	(06.07.2016) Arroz e Feijão Picado bovino Macarrão ao sugo Salada Beterraba cozida Suco	(07.07.2016) Arroz e Feijão Frango refogado Batata assada Salada de Escarola Suco	(08.07.2016) Arroz e Feijão Rocambole de carne Salada Alface Suco
(11.07.2016) Arroz e Feijão Omelete de frios Legumes na manteiga Suco	(12.07.2016) Arroz e Feijão Strogonoff de frango Salada Alface Suco	(13.07.2016) Arroz Feijão preto com calabresa Couve refogada Suco	(14.07.2016) Arroz e Feijão Almôndegas bovinas Macarrão ao sugo Salada Cenoura ralada Suco	(15.07.2016) Arroz e Feijão Frango assado Salada Acelga Suco
(18.07.2016) Arroz e Feijão Hambúrguer caseiro Macarrão alho e óleo Salada Acelga Suco	(19.07.2016) Arroz e Feijão Escondidinho de frango Cenoura cubinho Suco	(20.07.2016) Arroz e Feijão Panqueca de carne Repolho refogado Suco	(21.07.2016) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Salada Alface Suco	(22.07.2016) Arroz e Feijão Coxa e sobrecoxa assada Bolinho de arroz Salada cenoura ralada Suco
(25.07.2016) Arroz e Feijão Salsicha ao sugo Torta de legumes Salada de alface com tomate Suco	(26.07.2016) Arroz e Feijão Isclas de fígado acebolado Salada de Beterraba cozida Suco	(27.07.2016) Arroz e Feijão Carne Assada (lagarto) Macarrão ao sugo Salada de Alface Suco	(28.07.2016) Arroz e Feijão Frango refogado Macarrão ao sugo Salada de Escarola Suco	(29.07.2016) Arroz e Feijão Peixe a portuguesa Salada de Repolho Suco

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.07.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(04.07.2016) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(05.07.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(06.07.2016) Creme de Ervilhas (Ervilha, batata, espinafre, frango desfiado)	(07.07.2016) Sopa de macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(08.07.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)
(11.07.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, mandioquinha, vagem, frango)	(12.07.2016) Sopa de macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(13.07.2016) Sopa creme de mandioquinha (mandioquinha, cenoura, carne desfiada)	(14.07.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	(15.07.2016) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída)
(18.07.2016) Sopa creme de abóbora (abóbora, mandioca, ovo cozido)	(19.07.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(20.07.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(21.07.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	(22.07.2016) Sopa de fubá c/ couve (fubá, couve, carne desfiada)
(25.07.2016) Sopa de macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(26.07.2016) Creme de Mandioca (Mandioca, batata doce, frango desfiado)	(27.07.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(28.07.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(29.07.2016) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477