



CARDÁPIO - DEZEMBRO/2016

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.12.2016) Arroz e Feijão Panqueca de frango Repolho refogado Salada Alface/beterraba Suco	(02.12.2016) Arroz e Feijão Almôndegas caseiras Macarrão ao sugo Salada de acelga/Pepino Suco
(05.12.2016) Arroz e Feijão Omelete de tomate Legumes refogados Salada Escarola/ tomate Suco	(06.12.2016) Arroz e Feijão Estrogonofe de frango Batata assada Salada de Folhas mistas Suco	(07.12.2016) Arroz e feijão Feijoada Farofa/couve Salada Alface /Cenoura ralada Suco	(08.12.2016) Arroz e feijão Filé de frango grelhado Macarrão alho e óleo Salada de Acelga/pepino Suco	(09.12.2016) Arroz e feijão Carne assada Purê de batatas Salada de Alface / berinjela Suco
(12.12.2016) Arroz e Feijão Carne moída refogada Macarrão ao sugo Salada Acelga/Pepino Suco	(13.12.2016) Arroz e Feijão preto Bisteca ao m. limão Farofa de banana Salada Almeirão/tomate Suco	(14.12.2016) Arroz e feijão Picado bovino Legumes refogados Salada de Folhas mistas Suco	(15.12.2016) Arroz e Feijão Peixe Assado Abobrinha gratinada Salada Repolho/beterraba Suco	(16.12.2016) Arroz e Feijão Frango Assado Batata doce assada Salada Salpicão/alface Suco
(19.12.2016) Arroz e Feijão preto Linguiça de frango assada Farofa Salada Acelga/beterraba Suco	(20.12.2016) Arroz e Feijão Bife de panela Bolinho de arroz Salada Alface/Cenoura ralada Suco	(21.12.2016) Arroz e Feijão Escondidinho de frango Repolho refogado Salada Almeirão/tomate Suco		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.12.2016) Arroz e Feijão Frango desfiado Repolho refogado Suco	(02.12.2016) Arroz e Feijão Almôndega caseira Salada Acelga Suco
(05.12.2016) Arroz e Feijão Omelete de tomate Legumes refogados Suco	(06.12.2016) Arroz e Feijão Isclas de frango grelhadas Batata assada Suco	(07.12.2016) Arroz Feijão Picado bovino Salada de Alface Suco	(08.12.2016) Arroz e feijão Filé de Frango Salada de pepino Suco	(09.12.2016) Arroz e Feijão Carne assada Purê de batatas Suco
(12.12.2016) Arroz e Feijão Carne moída Salada de acelga Suco	(13.12.2016) Arroz e Feijão Isclas de frango Salada de tomate Suco	(14.12.2016) Arroz e Feijão Picado bovino Legumes refogados Suco	(15.12.2016) Arroz e Feijão Ovo mexido Beterraba cozida Suco	(16.12.2016) Arroz e Feijão Frango Assado Salada cenoura ralada Suco
(19.12.2016) Arroz e Feijão Carne moída com cenoura Farofa Suco	(20.12.2016) Arroz e Feijão Bife de panela Salada de alface Suco	(21.12.2016) Arroz e Feijão Escondidinho de frango Repolho refogado Suco		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.12.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(02.12.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(05.12.2016) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(06.12.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango).	(07.12.2016) Sopa de fubá c/ couve (fubá, couve, carne desfiada)	(08.12.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(09.12.2016) Creme de Mandioca (Mandioca, batata doce, carne desfiada)
(12.12.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(13.12.2016) Creme de Ervilhas (Ervilha, batata, espinafre, frango desfiado)	(14.12.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne desf, beterraba, chuchu, batata)	(15.12.2016) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(16.12.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango).
(19.12.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(20.12.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne desf, beterraba, chuchu, batata)	(21.12.2016) Sopa creme de abóbora (abóbora, mandioca, frango desfiado)		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477