



CARDÁPIO – Agosto/2019

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.08.2019) Arroz e Feijão Almondegas ao sugo Macarrão A/O Salada de Agrião com cenoura ralada Suco	(02.08.2019) Arroz e Feijão Lagarto assado Chuchu refogado Salada de repolho com cenoura Suco
(05.08.2019) Arroz e Feijão Ovo frito/Ovo Cozido Viradinho de acelga Salada de tomate e escarola Suco	(06.08.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada de milho com cenoura ralada Suco	(07.08.2019) Arroz e Feijão Peixe crocante Purê misto (batata e mandioquinha) Salada de tomate e alface Suco	(08.08.2019) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve /Farofa Salada de repolho com beterraba ralada Suco	(09.08.2019) Arroz e Feijão Carne Moída à primavera Batata corada Salada agrião com cenoura Cozida e folha verde Suco
(12.08.2019) Arroz e Feijão Linguiça de frango acebolada Legumes refogados Salada de abobrinha com tomate Suco	(13.08.2019) Arroz e Feijão Coxa e sobre coxa assada Macarrão ao sugo Salada de pepino com folhas Suco	(14.08.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de banana Salada acelga com milho Suco	(15.08.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango grelhado Torta de legumes Salada de pepino japonês e alface Suco	(16.08.2019) Arroz e Feijão Fígado acebolado Purê de batata Salada de tomate e alface Suco
(19.08.2019) Feriado	(20.08.2019) Feriado	(21.08.2019) Arroz e Feijão Omelete Couve/Farofa Salada repolho Suco	(22.08.2019) Arroz e Feijão Frango Xadrez Macarrão A/O Salada de maxixe Suco	(23.08.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne grelhada Abobrinha refogada Salada batata doce Suco
(26.08.2019) Arroz e Feijão Linguiça de frango assada Repolho refogada Salada de tomate e batata Suco	(27.08.2019) Arroz e Feijão Frango cozido com legumes Arroz com espinafre Salada de Abóbora Suco	(28.08.2019) Arroz e Feijão Carne assada Macarrão ao sugo Salada de vagem com cenoura Suco	(29.08.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango pizzaiolo Legumes gratinados Salada de tabule Suco	(30.08.2019) Arroz e Feijão Peixe cozido Batatas com ervas Salada de berinjela Suco

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO – Maternal - Agosto/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.08.2019) Arroz e Feijão Almondegas ao Sugo Macarrão A/O Salada de Agrião com cenoura ralada	(02.08.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Chuchu refogado Salada Repolho com tomate
(05.08.2019) Arroz e Feijão Ovo frito/Ovo Cozido Viradinho de Acelga Salada de Tomate e Escarola	(06.08.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada de Milho com cenoura ralada	(07.08.2019) Arroz e Feijão Peixe crocante Purê Misto (batata e mandioquinha) Salada de Tomate e alface	(08.08.2019) Arroz e Feijão Carne desfiada Couve /Farofa Salada de repolho com cenoura ralada	(09.08.2019) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera Batata Corada Salada Agrião com Cenoura Cozida
(12.08.2019) Arroz e Feijão Linguíça de frango acebolada Legumes Refogados Salada de Abobrinha com tomate	(13.08.2019) Arroz e Feijão Coxa e sobre coxa Assada Macarrão ao Sugo Salada de Pepino com folhas	(14.08.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de Banana Salada Acelga com milho	(15.08.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Torta de Legumes Salada de Pepino japonês e alface	(16.08.2019) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Purê de Batata Salada de Tomate e Alface
(19.08.2019) Feriado	(20.08.2019) Feriado	(21.08.2019) Arroz e Feijão Omelete Couve/Farofa Salada Repolho	(22.08.2019) Arroz e Feijão Frango Xadrez Macarrão A/O Salada de Maxixe	(23.08.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne grelhada Abobrinha Refogada Salada Batata Doce
(26.08.2019) Arroz e Feijão Linguíça Frango Assada Repolho refogada Salada de tomate e batata	(27.08.2019) Arroz e Feijão Frango cozido com legumes Arroz Verde Salada de Abóbora	(28.08.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Macarrão ao Sugo Salada de Vagem com cenoura	(29.08.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Pizzaiolo Legumes gratinados Salada de Tabule	(30.08.2019) Arroz e Feijão Peixe cozido Batatas com ervas Salada de Berinjela

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.08.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)	(02.08.2019) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(05.08.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(06.08.2019) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, carne moída, chuchu, batata, escarola)	(07.08.2019) Sopa de Fubá (Fubá, frango, abobrinha, batata, chuchu)	(08.08.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(09.08.2019) Sopa Legumes com Macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, batata, carne cozida)
(12.08.2019) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola)	(13.08.2019) Sopa de macarrão c/ frango (Macarrão, frango, abóbora, vagem, batata)	(14.08.2019) Sopa Legumes c/ Carne (Repolho, vagem, batata, inhame, carne)	(15.08.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)	(16.08.2019) Sopa Legumes c/ Fígado (Repolho, vagem, batata, fígado, caldo de feijão)
(19.08.2019) Feriado	(20.08.2019) Feriado	(21.08.2019) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(22.08.2019) Sopa Creme de Milho (Batata, milho, frango, chuchu e inhame)	(23.08.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)
(26.08.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(27.08.2019) Sopa de Espinafre (Batata, espinafre, frango, abobrinha, batata, arroz)	(28.08.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata)	(29.08.2019) Sopa de Fubá (Fubá, frango, abobrinha, batata, chuchu)	(30.08.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922