



CARDÁPIO - Setembro/2017

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.09.2017) Arroz e Feijão Panqueca de frango desfiado Acelga refogada Salada Beterraba Suco
(04.09.2017) Arroz e Feijão Linguíça de frango assada Legumes sautê Salada Acelga com tomate Suco	(05.09.2017) Arroz e Feijão Isclas de carne aceboladas Batata gratinada Salada de Beterraba ralada Suco	(06.09.2017) Arroz e Feijão Bisteca grelhada com m. limão Farofa de banana Salada alface com cenoura ral. Suco	(07.09.2017) Feriado	(08.09.2017) Feriado
(11.09.2017) Arroz e Feijão Omelete com legumes Viradinho de chuchu Salada de Acelga com cenoura Suco	(12.09.2017) Arroz e Feijão Frango em cubos grelhados Legumes refogados Salada de alface com tomate Suco	(13.09.2017) Arroz e Feijão Bife grelhado acebolado Batata assada com ervas Salada Repolho Suco	(14.09.2017) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão à bolonhesa Salada Alface Suco	(15.09.2017) Arroz e Feijão Kibe de bandeja assado Abobrinha refogada Salada de Pepino Suco
(18.08.2017) Arroz e Feijão Linguíça Calabresa refogada Arroz com espinafre Salada Repolho Suco	(19.08.2017) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Polenta mole Salada Pepino Suco	(20.09.2017) Arroz e Feijão Feijoada Couve refogada/farofa Salada Acelga Suco	(21.09.2017) Arroz e Feijão Coxa e sobrecoxas cozidos Macarrão Alho e óleo Salada Alface Suco	(22.09.2017) Arroz e Feijão Carne assada Purê de batata Salada Beterraba Cozida Suco
(25.09.2017) Arroz e Feijão Ovos Mexidos com tomate Escarola refogada Salada de repolho Suco	(26.09.2017) Arroz e Feijão Isclas frango crocantes Macarrão com brócolis Salada de Beterraba cozida Suco	(27.09.2017) Arroz e Feijão Picadinho de carne Chuchu gratinado Salada de Alface Suco	(28.09.2017) Arroz e Feijão Fricassê de frango na panela Abobrinha ao forno Salada de Escarola Suco	(29.09.2017) Arroz e Feijão Carne moída à Primavera (cenoura, vagem, milho) Salada de Pepino

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.09.2017) Arroz e Feijão Carne moída refogada Acelga refogada Salada Beterraba Suco
(04.09.2017) Arroz e Feijão Frango desfiado Legumes sautê Salada Acelga com tomate Suco	(05.09.2017) Arroz e Feijão Isclas de carne aceboladas Batata cozida Salada de Beterraba ralada Suco	(06.09.2017) Arroz e Feijão Carne cozida Salada alface com cenoura ral. Suco	(07.09.2017) Feriado	(08.09.2017) Feriado
(11.09.2017) Arroz e Feijão Omelete com legumes Salada de Acelga com cenoura Suco	(12.09.2017) Arroz e Feijão Frango em cubos grelhados Legumes refogados Salada de alface com tomate Suco	(13.09.2017) Arroz e Feijão Bife grelhado acebolado Batata assada com ervas Salada Repolho Suco	(14.09.2017) Arroz e Feijão Frango picadinho Macarrão à bolonhesa Salada Alface Suco	(15.09.2017) Arroz e Feijão Kibe de bandeja assado Abobrinha refogada Salada de Pepino Suco
(18.08.2017) Arroz e Feijão Carne moída refogada Arroz com espinafre Salada Repolho Suco	(19.08.2017) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Polenta mole Salada Pepino Suco	(20.09.2017) Arroz e Feijão Isclas refogadas Couve refogada/farofa Salada Acelga Suco	(21.09.2017) Arroz e Feijão Bife de panela Macarrão Alho e óleo Salada Alface Suco	(22.09.2017) Arroz e Feijão Carne assada Purê de batata Salada Beterraba Cozida Suco
(25.09.2017) Arroz e Feijão Ovos Mexidos com tomate Escarola refogada Salada de tomate Suco	(26.09.2017) Arroz e Feijão Isclas frango crocantes Macarrão com brócolis Salada de Beterraba cozida Suco	(27.09.2017) Arroz e Feijão Picadinho de carne Chuchu refogado Salada de Alface Suco	(28.09.2017) Arroz e Feijão Fricassê de frango Abobrinha ao forno Salada de Escarola Suco	(29.09.2017) Arroz e Feijão Carne moída à Primavera (cenoura, vagem, milho) Salada de Pepino

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.09.2017) Sopa Legumes c/ carne (repolho, vagem, batata, abobrinha, carne)
(04.09.2017) Creme de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, ovo cozido)	(05.09.2017) Sopa de Carne (batata, cenoura, abobrinha, carne moída e caldo feijão)	(06.09.2017) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(07.09.2017) Feriado	(08.09.2017) Feriado
(11.09.2017) Sopa de Inhame (inhame, batata, beterraba e carne moída, ovo)	(12.09.2017) Sopa Legumes c/ frango (repolho, escarola, batata, abobrinha, frango)	(13.09.2017) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(14.09.2017) Sopa legumes com macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido)	(15.09.2017) Sopa de batata doce (carne cozida, batata doce, chuchu, batata)
(18.09.2017) Sopa de legumes com espinafre (carne moída, abobrinha, espinafre, batata)	(19.09.2017) Sopa de Fubá (fubá com frango, couve, batata, abobrinha)	(20.09.2017) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, abobrinha)	(21.09.2017) Sopa de mandioquinha (mandioquinha, frango, abobrinha, batata, milho)	(22.09.2017) Sopa Batata com carne (batata, carne, chuhu, cenoura, repolho)
(25.09.2017) Sopa de beterraba (beterraba, ovo, abobrinha, espinafre, batata)	(26.09.2017) Sopa Creme de Brócolis (batata , cenoura, frango desfiado, brócolis)	(27.09.2017) Sopa de Abóbora (abóbora, batata, chuchu, carne moída)	(28.09.2017) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(29.09.2017) Creme de Mandioca (Mandioca, batata , cenoura, carne desfiado)

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922