



CARDÁPIO – Janeiro/2018

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(08.01.2018) Arroz e Feijão Linguiça toscana assada Salada de alface com tomate Suco	(09.01.2018) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Salada de Acelga com cenoura Suco	(10.01.2018) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Opção carne moída Legumes Sauté Suco	(11.01.2018) Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Macarrão alho e óleo Salada de Pepino Suco	(12.01.2018) Arroz e Feijão Picadinho Bovino Batata assada Salada Cenoura Ralada Suco
(15.01.2018) Arroz e Feijão Omelete de legumes/ tomate Repolho Refogado Salada Alface Suco	(16.01.2018) Arroz e Feijão Isclas de frango crocante Salada de Beterraba ralada Suco	(17.01.2018) Arroz e Feijão Lagarto assado Chuchu refogado Suco	(18.10.2018) Arroz e Feijão Escondidinho de carne Salada Abobrinha ao vinagrete Suco	(19.10.2018) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão com brócolis Salada de Milho, cenoura Suco
(22.01.2018) Arroz e Feijão Linguiça de frango acebolada Salada de Pepino Suco	(23.01.2018) Arroz e Feijão Frango Refogado Polenta Salada de Repolho com cenoura Suco	(24.01.2018) Arroz e Feijão Feijoada Couve refogada/Farofa Suco	(25.01.2018) Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Tomate e alface Suco	(26.01.2018) Arroz e Feijão Peixe à Portuguesa Cenoura refogada Salada de Berinjela Suco
(29.01.2018) Arroz e Feijão Ovo cozido ou mexido Viradinho de espinafre Salada Repolho Suco	(30.01.2018) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Pepino Suco	(31.01.2018) Arroz e Feijão Bife Acebolado Salada Acelga com cenoura ral. Suco		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO – Maternal - Janeiro/2018



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(08.01.2018) Arroz e Feijão Carne Moída com legumes Salada de alface com tomate	(09.01.2018) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Salada de Acelga com cenoura	(10.01.2018) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Opção carne moída Legumes Sautê	(11.01.2018) Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Macarrão alho e óleo Salada de Pepino	(12.01.2018) Arroz e Feijão Picadinho Bovino Batata assada Salada Cenoura Ralada
(15.01.2018) Arroz e Feijão Omelete de legumes/ tomate Repolho Refogado Salada Alface	(16.01.2018) Arroz e Feijão Isclas de frango crocante Salada de Beterraba ralada	(17.01.2018) Arroz e Feijão Lagarto assado Chuchu refogado	(18.10.2018) Arroz e Feijão Escondidinho de carne Salada Abobrinha ao vinagrete	(19.10.2018) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão com brócolis Salada de Milho, cenoura
(22.01.2018) Arroz e Feijão Carne em Cubos com batata Salada de Pepino	(23.01.2018) Arroz e Feijão Frango Refogado Polenta Salada de Repolho com cenoura	(24.01.2018) Arroz e Feijão Carne Moída Couve refogada/Farofa	(25.01.2018) Arroz e Feijão Frango Desfiado Batata doce cozida Salada de Tomate e alface	(26.01.2018) Arroz e Feijão Peixe à Portuguesa Cenoura refogada Salada de Berinjela
(29.01.2018) Arroz e Feijão Ovo cozido ou mexido Viradinho de espinafre Salada Repolho	(30.01.2018) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Pepino	(31.01.2018) Arroz e Feijão Isclas bovinas Salada Acelga com cenoura ral.		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO Berçário – Janeiro/2018



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(08.01.2018) Sopa de Carne (batata, cenoura, repolho, carne moída e caldo feijão)	(09.01.2018) Sopa Legumes c/ frango (repolho, escarola, batata, abobrinha, frango)	(10.01.2018) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(11.01.2018) Sopa legumes com macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido)	(12.01.2018) Sopa Legumes c/ carne (repolho, vagem, batata, abobrinha, carne)
(15.01.2018) Sopa de Inhame (inhame, batata, beterraba e carne moída, ovo)	(16.01.2018) Sopa de Milho (frango desfiado, milho, batata, repolho, tomate)	(17.01.2018) Sopa de Legumes (carne assada, cenoura, batata, vagem, beterraba)	(18.01.2018) Sopa Creme de Beterraba (batata, beterraba, bata doce, chuchu, frango)	(19.01.2018) Sopa legumes com macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, chuchu, frango cozido)
(22.01.2018) Sopa de Carne (batata, cenoura, repolho, carne moída e caldo feijão)	(23.01.2018) Sopa Legumes c/ frango (repolho, escarola, batata, abobrinha, frango)	(24.01.2018) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(25.01.2018) Sopa legumes com macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido)	(26.01.2018) Sopa Legumes c/ carne (repolho, vagem, batata, abobrinha, carne)
(29.01.2018) Sopa de Inhame (inhame, batata, beterraba e carne moída, ovo)	(30.01.2018) Sopa de Milho (frango desfiado, milho, batata, repolho, tomate)	(31.01.2018) Sopa de Legumes (carne assada, cenoura, batata, vagem, beterraba)		

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922