



CARDÁPIO – Junho/2019

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(03.06.2019) Arroz e Feijão Kibe de Colher Vagem Refogada Salada Tabule Suco	(04.06.2019) Arroz e Feijão Frango Assado com Ervas Macarrão ao sugo Salada de Ervilhas Secas com vinagrete Suco	(05.06.2019) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve Refogada/ Farofa Salada Repolho ao vinagrete Suco	(06.06.2019) Arroz e Feijão Frango Cozido ao sugo Purê de Batata Salada Beterraba Cozida e Rúcula Suco	(07.06.2019) Arroz e Feijão Carne em Cubos Escarola Refogada Salada Alface e Abóbora Suco
(10.06.2019) Arroz e Feijão Omelete de Forno com Legumes Salada de Cenoura e Beterraba Suco	(11.06.2019) Arroz e Feijão Frango à parmegiana Arroz à grega Salada de Abobrinha e Agrião Suco	(12.06.2019) Arroz e Feijão Carne Refogada (músculo) ao molho vermelho Batata e Cenoura Salada de Alface e Tomate Suco	(13.06.2019) Arroz e Feijão Isclas de Frango Acebolada Macarrão com Brócolis Salada de Grão de Bico ao Vinagrete Suco	(14.06.2019) Arroz e Feijão Carne Moída ao Sugo Polenta Mole Salada de Batata e Escarola Suco
(17.06.2019) Arroz e Feijão Hambúrguer Frango Legumes Sauté Salada de Repolho com tomate Suco	(18.06.2019) Arroz e Feijão Escondidinho de Carne Arroz com Ervilhas Salada de Alface e Quiabo Suco	(19.06.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína M. Limão Viradinho de Couve Salada de Escarola e Abóbora Suco	(20.06.2019) Feriado	(21.06.2019) Recesso
(24.06.2019) Arroz e Feijão Linguiça Toscana Acebolada Batatas Assadas Salada de Acelga com Milho Suco	(25.06.2019) Arroz e Feijão Strogonoff de Carne Batata Palha Salada de Cenoura e Feijão Branco Suco	(26.06.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Purê de Batata Salada de Chuchu com ovos Suco	(27.06.2019) Arroz e Feijão Frango Grelhado Macarrão Alho e óleo Salada de Tomate e escarola Suco	(28.06.2019) Arroz e Feijão Peixe Crocante Escarola Refogada Salada de Tabule Suco

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO – Maternal - Junho/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(03.06.2019) Arroz e Feijão Kibe de Colher Vagem Refogada Salada Tabule	(04.06.2019) Arroz e Feijão Frango Assado com Ervas Macarrão ao sugo Salada de Ervilhas Secas com vinagrete	(05.06.2019) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve Refogada/ Farofa Salada Repolho ao vinagrete	(06.06.2019) Arroz e Feijão Frango Cozido ao sugo Purê de Batata Salada Beterraba Cozida e Rúcula	(07.06.2019) Arroz e Feijão Carne em Cubos Escarola Refogada Salada Alface e Abóbora
(10.06.2019) Arroz e Feijão Omelete de Forno com Legumes Salada de Cenoura e Beterraba	(11.06.2019) Arroz e Feijão Frango à parmegiana Arroz à grega Salada de Abobrinha e Agrião	(12.06.2019) Arroz e Feijão Carne Refogada (músculo) ao molho vermelho Batata e Cenoura Salada de Alface e Tomate	(13.06.2019) Arroz e Feijão Isclas de Frango Acebolada Macarrão com Brócolis Salada de Grão de Bico ao Vinagrete	(14.06.2019) Arroz e Feijão Carne Moída ao Sugo Polenta Mole Salada de Batata e Escarola
(17.06.2019) Arroz e Feijão Carne Moída Legumes Sautê Salada de Repolho com tomate	(18.06.2019) Arroz e Feijão Escondidinho de Carne Arroz com Ervilhas Salada de Alface e Quiabo	(19.06.2019) Arroz e Feijão Isclas de Frango Viradinho de Couve Salada de Escarola e Abóbora	(20.06.2019) Feriado	(21.06.2019) Recesso
(24.06.2019) Arroz e Feijão Frango Grelhado Batatas Assadas Salada de Acelga com Milho	(25.06.2019) Arroz e Feijão Strogonoff de Carne Batata Palha Salada de Cenoura e Feijão Branco	(26.06.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Purê de Batata Salada de Chuchu com ovos	(27.06.2019) Arroz e Feijão Frango Grelhado Macarrão Alho e óleo Salada de Tomate e escarola	(28.06.2019) Arroz e Feijão Peixe Crocante Escarola Refogada Salada de Tabule

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO Berçário – Junho/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(03.06.2019) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(04.06.2019) Creme de Ervilhas (Ervilha seca, batata, carne moída, cenoura, vagem)	(05.06.2019) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(06.06.2019) Sopa de macarrão c/ frango (Macarrão, frango, abóbora, vagem, batata)	(07.06.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)
(10.06.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)	(11.06.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(12.06.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, feijão branco)	(13.06.2019) Sopa de Grão de Bico (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, grão de bico, caldo de feijão)	(14.06.2019) Sopa Legumes (Batata, abobrinha, mandioca, batata, carne cozida, fubá)
(17.06.2019) Sopa Batata Doce (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, batata doce e inhame)	(18.06.2019) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, repolho)	(19.06.2019) Sopa Legumes c/ Carne (Repolho, vagem, batata, inhame, carne)	(20.06.2019) Feriado	(21.06.2019) Recesso
(24.06.2019) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, carne moída, chuchu, batata, escarola)	(25.06.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata, caldo feijão)	(26.06.2019) Sopa de Espinafre (Batata, espinafre, frango, abobrinha, batata, arroz)	(27.06.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(28.06.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922