



CARDÁPIO - SETEMBRO/2016

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.09.2016) Arroz e Feijão Filé de frango Creme de milho Salada Cenoura ralada/alface Suco	(02.09.2016) Arroz e Feijão preto Carne assada (lagarto) Farofa Salada Tomate/Acelga Suco
(05.09.2016) Arroz e Feijão Carne moída refogada Repolho refogado Beterraba cozida/ escarola Suco	(06.09.2016) Arroz e Feijão preto Bisteca ao m. limão Farofa de banana Salada de almeirão / tomate Suco	(07.09.2016) FERIADO	(08.09.2016) Arroz e feijão Frango refogado Macarrão alho e óleo Salada de Escarola/pepino Suco	(09.09.2016) Arroz e Feijão Panqueca de frango Couve refogada Salada de folhas mistas Suco
(12.09.2016) Arroz e Feijão preto Linguça de frango assada Farofa Salada de Alface/pepino Suco	(13.09.2016) Arroz e Feijão Almôndegas assadas Purê de batatas Salada Escarola/tomate Suco	(14.09.2016) Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata palha Salada de acelga/abobrinha Suco	(15.09.2016) Arroz e Feijão Bife de panela Macarrão ao sugo Salada Repolho/beterraba Suco	(16.09.2016) Arroz e lentilha Isclas de frango grelhado Bolinho de arroz Salada maionese/alface Suco
(19.09.2016) Arroz e Feijão Omelete de frios Legumes sauté Salada Acelga/beterraba Suco	(20.09.2016) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Alface/legumes Suco	(21.09.2016) Arroz e Feijão Feijoada Farofa/couve Salada de pepino/Repolho Suco	(22.09.2016) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Abobrinha gratinada Salada Escarola/tomate Suco	(23.09.2016) Arroz e Feijão Peixe à portuguesa Legumes na manteiga Salada de alface / berinjela Suco
(26.09.2016) Arroz e Feijão Hambúrguer a pizzaiollo Cenoura palito com vagem Salada de alface com tomate Suco	(27.09.2016) Arroz e Feijão Frango crocante Torta de legumes Salada Escarola/salpicão leg. Suco	(28.09.2016) Arroz e feijão Isclas de fígado aceboladas Repolho refogado Salada de acelga/tomate Suco	(29.09.2016) Arroz e Feijão Frango refogado Polenta Salada Alface/pepino Suco	(30.09.2016) Arroz e Feijão preto Bisteca suína ao m. de limão Batata doce assada Salada Almeirão/cenoura Suco

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477**



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.09.2016) Arroz e Feijão Filé de frango Salada Cenoura ralada Suco	(02.09.2016) Arroz e Feijão Carne assada Salada Acelga Suco
(05.09.2016) Arroz e Feijão Carne moída Beterraba cozida Suco	(06.09.2016) Arroz e Feijão Frango desfiado Salada de almeirão e tomate Suco	(07.09.2016) FERIADO	(08.09.2016) Arroz e Lentilha Frango refogado Salada de pepino Suco	(09.09.2016) Arroz e Feijão Isclas de carne ref. Legumes na manteiga Suco
(12.09.2016) Arroz e Feijão Ovo mexido Abóbora no azeite Suco	(13.09.2016) Arroz e Feijão Almôndegas assadas Purê de batatas Suco	(14.09.2016) Arroz Feijão Isclas de frango grelhado Salada de acelga Suco	(15.09.2016) Arroz e Feijão Bife de panela Beterraba cozida Suco	(16.09.2016) Arroz e Feijão Frango desfiado Salada legumes Suco
(19.09.2016) Arroz e Feijão Omelete de tomate Legumes sauté Suco	(20.09.2016) Arroz e Feijão Frango assado Salada de alface Suco	(21.09.2016) Arroz e Feijão Carne desfiada Salada de repolho Suco	(22.09.2016) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Abobrinha refogada Suco	(23.09.2016) Arroz e Feijão Carne moída Couve refogada Suco
(26.09.2016) Arroz e Feijão Carne moída Cenoura palito com vagem Suco	(27.09.2016) Arroz e Feijão Isclas de frango grelhado Salada de Escarola Suco	(28.09.2016) Arroz e Feijão Isclas de fígado Repolho refogado Suco	(29.09.2016) Arroz e Feijão Frango refogado Salada de alface Suco	(30.09.2016) Arroz e Feijão Picado bovino Batata doce assada Suco



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.09.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, mandioquinha, vagem, frango)	(02.09.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne desfiada, abobrinha, vagem, batata)
(05.09.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(06.09.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(07.09.2016) FERIADO	(08.09.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango).	(09.09.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)
(12.09.2016) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(13.09.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(14.09.2016) Creme de Ervilhas (Ervilha, batata, espinafre, frango desfiado)	(15.09.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne desfiada, beterraba, chuchu, batata)	(16.09.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, mandioquinha, vagem, frango)
(19.09.2016) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(20.09.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	(21.09.2016) Sopa de fubá c/ couve (fubá, couve, carne desfiada)	(22.09.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(23.09.2016) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(26.09.2016) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(27.09.2016) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(28.09.2016) Sopa creme de abóbora (abóbora, mandioca, ovo cozido)	(29.09.2016) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	(30.09.2016) Creme de Mandioca (Mandioca, batata doce, frango desfiado)

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477