



CARDÁPIO – Setembro/2019

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(02.09.2019) Arroz e Feijão Omelete com legumes Viradinho de Espinafre Salada de Acelga e Beterraba ral. Suco	(03.09.2019) Arroz e Feijão Frango Crocante Creme de Milho Salada de Cenoura Ralada com alface Suco	(04.09.2019) Arroz e Feijão Carne em Cubos com Legumes (batata/cenoura) Salada Abobrinha Suco	(05.09.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Agrião e Tomate Suco	(06.09.2019) Arroz e Feijão Almôndegas ao Forno Berinjela de forno Salada Tabule Suco
(09.09.2019) Arroz e Feijão Linguiça de frango Assada Legumes Sauté Salada de Alface com tomate Suco	(10.09.2019) Arroz e Feijão Bife de Panela Macarrão com Brócolis Salada de Grão de Bico Suco	(11.09.2019) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve/Farofa Salada Repolho Vinagrete Suco	(12.09.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Acebolado Cenouras assadas com alecrim Salada de Rúcula e Beterraba Suco	(13.09.2019) Arroz e Feijão Peixe à Portuguesa Batatas Assadas Salada de Alface Suco
(16.09.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido Legumes Refogados Salada de Acelga e Cenoura Suco	(17.09.2019) Arroz e Feijão Rocambole de Carne Escarola Refogada Salada de Abóbora Suco	(18.09.2019) Arroz e Feijão Carne Louca Batata Doce Assada Salada Acelga com milho Suco	(19.09.2019) Arroz e Feijão Frango Assado ao M. ervas Macarrão ao Sugo Salada de Tomate e Agrião Suco	(20.09.2019) Arroz e Feijão Escondidinho de carne moída Salada de Grão de Bico com vinagrete Suco
(23.09.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne acebolada Repolho refogado Salada de Alface e Beterraba Suco	(25.09.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Macarrão Alho e óleo Salada de Cenoura e Pepino Suco	(26.09.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suina M. Limão Couve/Farofa Banana Salada Alface Suco	(28.09.2019) Arroz e Feijão Charuto de Repolho Salada de Tomate e escarola Suco	(29.09.2019) Arroz e Feijão Peixe Crocante Abobrinhas Assadas Salada Batata em cubos temperada Suco
(30.09.2019) Arroz e Feijão Omelete com legumes Escarola refogada Salada de tomate e Alface Suco				

CARDÁPIO – Maternal – Setembro /2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(02.09.2019) Arroz e Feijão Carne moída refogada Viradinho de Espinafre Salada de Acelga e Beterraba ral.	(03.09.2019) Arroz e Feijão Frango Crocante Creme de Milho Salada de Cenoura Ralada com alface	(03.09.2019) Arroz e Feijão Carne em Cubos com Legumes (batata/cenoura) Salada Abobrinha	(05.09.2019) Arroz e Feijão Frango Assado Polenta Mole Salada Agrião e Tomate	(06.09.2019) Arroz e Feijão Almôndegas ao Forno Berinjela de forno Salada Tabule
(09.09.2019) Arroz e Feijão Carne assada Legumes Sautê Salada de Alface com tomate	(10.09.2019) Arroz e Feijão Bife de Panela Macarrão com Brócolis Salada de Grão de Bico	(11.09.2019) Arroz e Feijão Carne Cozida Couve/Farofa Salada Repolho Vinagrete	(12.09.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Acebolado Cenouras assadas com alecrim Salada de Rúcula e Beterraba	(13.09.2019) Arroz e Feijão Peixe à Portuguesa Batatas Assadas Salada de Alface
(16.09.2019) Arroz e Feijão Ovo Cozido Legumes Refogados Salada de Acelga e Cenoura	(17.09.2019) Arroz e Feijão Rocambole de Carne Escarola Refogada Salada de Abóbora	(18.09.2019) Arroz e Feijão Carne Louca Batata Doce Assada Salada Acelga com milho	(19.09.2019) Arroz e Feijão Frango Assado ao M. ervas Macarrão ao Sugo Salada de Tomate e Agrião	(20.09.2019) Arroz e Feijão Escondidinho de carne moída Salada de grão de bico com vinagrete
(23.09.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne acebolada Repolho refogado Salada de Alface e Beterraba	(25.09.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Macarrão Alho e Óleo Salada de Cenoura e Pepino	(26.09.2019) Arroz e Feijão Frango desfiado Couve/Farofa Banana Salada Alface	(28.09.2019) Arroz e Feijão Charuto de Repolho Salada de Tomate e escarola	(29.09.2019) Arroz e Feijão Peixe Crocante Abobrinhas Assadas Salada Batata em cubos temperada
(30.09.2019) Arroz e Feijão Omelete com legumes Escarola refogada Salada de tomate e Alface				

CARDÁPIO Berçário – Setembro/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(02.09.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(03.09.2019) Sopa Legumes com Macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, batata, carne cozida)	(04.09.2019) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(05.09.2019) Sopa Creme de Milho (Batata, milho, frango, chuchu e inhame)	(06.09.2019) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(09.09.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(10.09.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata)	(11.09.2019) Sopa de Fubá (Fubá, frango, abobrinha, batata, chuchu)	(12.09.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)	(13.09.2019) Sopa Legumes com Macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, batata, carne cozida)
(16.09.2019) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola)	(17.09.2019) Sopa de macarrão c/ frango (Macarrão, frango, abóbora, vagem, batata)	(18.09.2019) Sopa Legumes c/ Carne (Repolho, vagem, batata, inhame, carne)	(19.09.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)	(20.09.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)
(23.09.2019) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, carne moída, chuchu, batata, escarola)	(24.09.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(25.09.2019) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(26.09.2019) Sopa Creme de Milho (Batata, milho, frango, chuchu e inhame)	(27.09.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)
(30.09.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)				

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922