Cardápio Mensal
Agosto 2019

1ª Semana: de 01 a 02 de Agosto

Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 31/07	Quinta-Feira 01/08	Sexta-Feira 02/08
Lanche da Manhã			Suco Natural de Laranja	Leite com Chocolate	Suco Natural de Limão
			Bisnaguinha com Peito de Peru	Mini pão de Queijo	Mini Pão de Mandioquinha com Requeijão
			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço			Espaguete a Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal			Carne Moída Refogada	Carne em Cubos Assada	Cação em posta assado
Guarnição			Jardineira de Legumes	Couve-Flor ao Vapor	Abobrinha Refogada
Salada			Salada de Repolho	Salada Colorida (Rúcula, Repolho Roxo)	Salada de Tomate
Sobremesa			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde			Suco Natural de Limão	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi
			Bolo Integral de Cenoura	Baguete de Parmesão com Patê de Frango	Mini Pizza
			Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
Jantar			Arroz Branco e Feijão Carioca	Sopa de Feijão com Legumes e Macarrão	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal			Bifê a Rolê (recheado com legumes)	Frango Assado	Hamburguinho Caseiro Assado
Salada			Salada de Alface Americana	Salada de Tomate	Salada de Alface Lisa
Sobremesa			Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
					Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;
Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal
Agosto 2019

2ª Semana: de 05 a 09 de Agosto

Refeição	Segunda-feira 05/08	Terça-Feira 06/08	Quarta-Feira 07/08	Quinta-Feira 08/08	Sexta-Feira 09/08
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural Laranja	Suco de Fruta Natural Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural Laranja
	Mini Misto Quente	Mini Pão de Mandioquinha com Queijo Branco	Mini Misto Quente	Pão de Leite com Patê de Peito de Peru	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete á Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Escondidinho de Carne e Berinjela (com purê de batata e cará)	Cação Grelhado	Carne Moída Refogada	Tirinhas de Frango Empanadas (aveia)	Carne Moída Refogada com Abobrinha
Guarnição		Couve Refogada	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis	Batata Palito Assada
Salada	Mix de Folhas	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Leite com Chocolate	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Bisnaguinha com Geléia Caseira	Mini Pão de Queijo	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça	Pão Francês com Creme de Ricota	Pão de Batata enriquecido com linhaça
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Frango Dourado	Bife Grelhado	Sobrecoxa de Frango ao Molho de Tomates	Carne Cozida em Cubos	Escondidinho de batata com frango
Salada	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
					Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;
Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal
Agosto 2019

3ª Semana: de 12 a 16 de Agosto

Refeição	Segunda-feira 12/08	Terça-Feira 13/08	Quarta-Feira 14/08	Quinta-Feira 15/08	Sexta-Feira 16/08
Lanche da Manhã	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão
	Queijo Quente (pão integral)	Torradas com Pasta de Amendoim Caseira	Bisnaguinha com Geléia Caseira	Rosquinhas de Laranja	Mini Esfiha de Frango Enriquecida com linhaça
	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Preto	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete Integral á Bolonhesa Opção: Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Preto	Arroz Branco e Feijão
Prato Principal	Filezinho de Frango Grelhado	Hamburguinho caseiro	Carne Moída com Legumes	Filé de Frango Grelhado	Tirinhas de Carne Assadas
Guarnição	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis ao Vapor	Acelga Refogada	Couve Refogada	Chuchu Refogado com Ervas Finas
Salada	Salada de Alface Mimosa	Palitos de Cenoura	Salada de Tomate	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folhas
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural Laranja com Cenoura	Suco Natural de Tangerina	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá
	Pão Francês com Patê de Peito de Peru	Pão de Queijo	Misto Quente	Min ipão de Batata	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca ou Caldo de Legumes e Crotóns Caseiro	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne Desfiada	Cação Assado	Bolinho de Frango com Grão de Bico e Abobrinha	Escondidinho de Carne e Berinjela (com purê de batata e Cará)	Carne Moída Refogada
Salada	Salada de Acelga	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Lisa	Salada de Repolho	Salada de Tomate
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
					Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;
Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal
Agosto 2019

4 ª Semana: de 19 a 23 de Agosto

Refeição	Segunda-feira 19/08	Terça-Feira 20/08	Quarta-Feira 21/08	Quinta-Feira 22/08	Sexta-Feira 23/08
Lanche da Manhã	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco de Natural Laranja	Suco Natural de Limão
	Mini Pão de Batata enriquecido com linhaça	Bolo Integral de Maçã	Pão de Queijo	Bisnaguinha com Muçarela	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Preto	Espagueti ao Sugo ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne Moída Refogada com Legumes	Cação em posta grelhado	Carne Desfiada	Filezinho de Frango Grelhado	Bifinho Grelhado
Guarnição	Escarola refogada	Creme de Espinafre	Mandioquinha Refogada	Batata Doce Dourada	Acelga Refogada
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Mimosa	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Chocolate Quente/Frio
	Bruschetta (pão, azeite, tomate e orégano)	Pão de Leite com Patê de Peito de Peru	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça	Misto Quente	Pão em pasta de Frango e Cenoura Ralada
	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Creme de Abóbora com Carne Desfiada ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Frango Picado refogado com legumes	Hamburguinho Caseiro Assado	Carne Desfiada com Legumes	Rocambole de Carne com Legumes	Cação em Posta Assado
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
					Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;
Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal
Agosto 2019

5 ª Semana: de 26 a 30 de Agosto

Refeição	Segunda-feira 26/08	Terça-Feira 27/08	Quarta-Feira 28/08	Quinta-Feira 29/08	Sexta-Feira 30/08
Lanche da Manhã	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco de Natural Laranja	Suco Natural de Melão
	Pão de Leite com Creme de Ricota	Rosquinhas de Laranja	Pão de Batata enriquecido com linhaça	Bisnaguinha com Muçarela	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Macarrão ao Sugo ou Arroz e Feijão	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Tirinhas de Frango Crocante (Assada)	Carne Moída Refogada com Tomate e Abobrinha Ralada	Escalopinho de Frango Grelhado	Escondidinho de Carne	Cubinhos de Carne refogado com Tomate
Guarnição	Milho Refogado	Brócolis Refogado	Batata Palito (Assada)	Vagem Refogada	Acelga Refogada
Salada	Salada Acelga	Salada de Alface Mimosa	Salada Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Chocolate Quente/Frio
	Mini Pão de Queijo	**DIA DO CHEF Hambúrguer (pão, hamburguer artesanal, queijo, salada)**	Mini Esfiha de Frango com Requeijão (enriquecida com linhaça)	Mini Misto Quente	Pão de Coco com Creme de Ricota
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Prato Principal	Escalopinho de Carne	Cação Assado	Isca de Carne Grelhada	Cubos de Cação Empanado ao forno (aveia)	Sobre Coxa Assada e Desfiada
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Època
O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos do mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização da nutricionista do colégio					

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.
Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;
Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural