



Alimmenttar
Tornando sua vida mais saudável.

CARDÁPIO UNIDADE COLÉGIO SANTA TERESA DE JESUS - NOVEMBRO 2018

OPÇÕES DE REFEIÇÃO DIÁRIA

| CARNES | FIXOS |
|-------------------------|--------|
| FILÉ DE FRANGO GRELHADO | ARROZ |
| BIFE GRELHADO | FEIJÃO |

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | PRATO DO DIA | SUCO | SALADA | SOBREMESA | LANCHE DA TARDE |
|------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| QUINTA-FEIRA 01/11 | TORRADA COM GELÉIA SUCO | ISCAS DE FRANGO AO MOLHO SUFLÊ DE BR@COLIS | SUCO | CENOURA RALADA | FRUTA | MINI PIZZA DE PÃO SÍRIO SUCO |
| SEXTA-FEIRA 02/11 | | FERIADO | | | | |
| SABADO | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA 05/11 | MINI FRANCÊS COM QUEIJO MINAS SUCO | CARNE ASSADA BATATA CORADA AO FORNO | SUCO | ALFACE CRESPA E TOMATE EM CUBOS | FRUTA | BISCOITO POLVILHO SALGADO SUCO |
| TERÇA-FEIRA 06/11 | PÃO DE FORMA INTEGRAL C/ REQUEIJÃO SUCO | FRANGO À PIZZAIOLO (filezinho de frango grelhado, molho de tomate e parmesão) AB@BORA C/SALSA | SUCO | BETERRABA COZIDA EM PALITOS | FRUTA | IOGURTE C/GRANOLA |
| QUARTA-FEIRA 07/11 | BISCOITO SALGADO SMOOTHIE C/ MORANGO | PANQUECA ROSA (beterraba na massa da panqueca e o recheio de frango) | SUCO | PEPINO EM RODELAS | FRUTA | BOLO DE LARANJA SUCO |
| QUINTA-FEIRA 08/11 | MINI BROA C/ PASTA DE RICOTA SUCO | TORTA DE PEIXE LEGUMES SAUTÉE (cenoura, abobrinha e tomate) | SUCO | MIX DE FOLHAS | SALADA DE FRUTAS C/GRANOLA | QUEIJO QUENTE SUCO |
| SEXTA-FEIRA 09/11 | MINI PÃO DE LEITE C/ OVOS MEXIDOS SUCO | ISCAS DE FRANGO AO MOLHO DE MANJERICÃO BR@COLIS REFOGADO | SUCO | ABOBRINHA COZ. EM CUBOS | FRUTA | BISCOITO DOCE SUCO |
| SABADO | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA 12/11 | PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS/ SUCO | CARNE ENSOPADA C/ LEGUMES (batata baroa, cenoura e vagem) | SUCO | ALFACE ROXA E MILHO | FRUTA | TORRADA C/GELEIA SUCO |
| TERÇA-FEIRA 13/11 | BOLO DO HULCK (adição de agrião na massa) / SUCO | STROGONOFF DE FRANGO BATATA PALHA | SUCO | CENOURA RALADA | FRUTA C/MEL | MONTE SEU SANDUICHE (pão integral, pasta de atum, cenoura ralada, alface crespas) SUCO |
| QUARTA-FEIRA 14/11 | BISCOITO INTEGRAL/ SUCO | POLPETONE CASEIRO (recheio de cenoura) ESPAGUETE AO ALHO | SUCO | AGRIÃO E TOMATE EM CUBOS | FRUTA | PÃO DE QUEIJO SUCO |
| QUINTA-FEIRA 15/11 | | FERIADO | | | | |
| SEXTA-FEIRA 16/11 | MINI FRANCÊS COM REQUEIJÃO/ SUCO | OMELETE DE LEGUMES BR@COLIS REFOGADO | SUCO | MIX DE FOLHAS | GELATINA DE MORANGO | BISCOITO SALGADO SUCO |
| SABADO | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA 19/11 | MINI PANQUECA DE BANANA C/ AVEIA/ SUCO | ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE | SUCO | PEPINO EM CUBOS | FRUTA | PÃO DE FORMA INTEGRAL C/ PASTA DE RICOTA SUCO |
| TERÇA-FEIRA 20/11 | | FERIADO | | | | |
| QUARTA-FEIRA 21/11 | MINI CAREÇA COM REQUEIJÃO / SUCO | ISCAS DE CARNE AO MOLHO AIPIM SAUTEE | SUCO | CHUCHU LAMINADO | FRUTA | BISCOITO POLVILHO SALGADO SUCO |
| QUINTA-FEIRA 22/11 | BROA DE MILHO COM REQUEIJÃO/ SUCO | FRANGO ASSADO CREME DE ESPINAFRE | SUCO | ALFACE CRESPA E TOMATE EM TIRAS | FRUTA C/MEL | IOGURTE COM GRANOLA SUCO |
| SEXTA-FEIRA 23/11 | PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS/ SUCO | ALMÔNDEGAS AO SUGO PENE AO ALHO | SUCO | VAGEM COZIDA | MOUSSE DE LIMÃO | PÃO DE QUEIJO SUCO |
| SABADO | | | | | | |
| DOMINGO | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA 26/11 | MINI FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS/ SUCO | FILÉ DE FRANGO CROCANTE (ao forno) ABOBRINHA AO FORNO | SUCO | TOMATES EM TIRAS | FRUTA | BISCOITO SALGADO/ SUCO |
| TERÇA-FEIRA 27/11 | BOLO DE CENOURA/ SUCO | CARNE MOÍDA AO SUGO PURÊ DE INHAME | SUCO | ALFACE ROXA | FRUTA | SANDUÍCHE DE PASTA DE ATUM SUCO |
| QUARTA-FEIRA 28/11 | IOGURTE COM CEREAL | ISCAS DE FRANGO AO MOLHO CENOURA REFOGADA EM CUBINHOS | SUCO | BETERRABA C/MILHO | SALADA DE FRUTAS COM GRANOLA E MEL | QUEIJO QUENTE SUCO |
| QUINTA-FEIRA 29/11 | TORRADA C/ REQUEIJÃO SMOOTHIE DE FRUTAS | BIFE À ÇAÇAROLA PURÊ DE AB@BORA | SUCO | BR@COLIS | FRUTA | MINI CAREÇA C/QUEIJO MINAS SUCO |
| SEXTA-FEIRA 30/11 | BISCOITO DOCE SUCO | STROGONOFF DE FRANGO BATATA SAUTÉE | SUCO | ALFACE CRESPA E AGRIÃO | FRUTA | BISCOITO DOCE C/ GELEIA SUCO |

Nutricionista: Carina Paiva dos Santos - CRN:14100756

- EM TODAS AS REFEIÇÕES SÃO OFERTADOS SUCOS E FRUTAS;
- ACOMPANHA O PRATO DO DIA ARROZ E FEIJÃO;
- TEMOS SEMPRE AS OPÇÕES DE SUBSTITUIÇÃO DO PRATO DIA POR FRANGO E BIFE GRELHADOS (NECESSITANDO SERMOS AVISADOS COM ANTECEDÊNCIA PARA O PREPARO).