



**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 PIZZAIOLA (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 CARECA COM REQUEIJÃO / SUCO	ISCAS DE CARNE AO MOLHO AIPIM SAUTÉE	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 CARECA 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).