




Alimenttar  
Tornando sua vida mais saudável.



## CARDÁPIO UNIDADE COLÉGIO SANTA TERESA DE JESUS - DEZEMBRO 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
SEGUNDA-FEIRA 03/12	QUEIJO QUENTE SUCO	FILÉZINHO DE FRANGO AO MEDITERRÂNEO (filé de frango grelhado com tomates e manjerição) ABOBRINHA AO FORNO	SUCO	MX DE FOLHAS	FRUTA	MINI FRANCÊS C/ OVOS MEXIDOS SUCO
TERÇA-FEIRA 04/12	IOGURTE COM GRANOLA	PICADINHO DE CARNE C/ LEGUMES (cenoura, batata doce e vagem)	SUCO	PEPINO EM RODELAS	FRUTA	PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS SUCO
QUARTA-FEIRA 05/12	TORRADA C/ REQUEIJÃO SMOOTHIE DE FRUTAS	LASANHA DE FRANGO E BRÓCOLIS	SUCO	BETERRABA COZIDA EM MEIA LUA	FRUTA	BISCOITO DOCE SUCO
QUINTA-FEIRA 06/12	MINI PÃO DE LEITE COM PASTA DE RICOTA SUCO	CARNE ASSADA PURÊ ROSÊ (batata inglesa e beterraba)	SUCO	CHUCHU C/MILHO	FRUTA	BROA DE MILHO COM REQUEIJÃO SUCO
SEXTA-FEIRA 07/12	BISCOITO SALGADO SUCO	OMELETE DE LEGUMES COUVE REFOGADA	SUCO	CENOURA COZIDA EM PALITOS	SALADA DE FRUTAS C/ GRANOLA	BOLO DE BANANA INTEGRAL SUCO
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 10/12	BROA DE MILHO C/ REQUEIJÃO SUCO	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO RATATUILLE	SUCO	VAGEM COM OVOS COZIDOS	FRUTA	BISCOITO POLVILHO SALGADO SUCO
TERÇA-FEIRA 11/12	PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS SUCO	STROGONOFF DE CARNE BATATA SAUTÉE	SUCO	ALFACE CRESPA E TOMATES	FRUTA	TORRADA C/ GELEIA SUCO
QUARTA-FEIRA 12/12	BISCOITO SALGADO SUCO	FRANGO À JARDINEIRA (batata, cenoura e abobrinha)	SUCO	PEPINO EM CUBINHOS	FRUTA	BOLO FORMIGUEIRO SUCO
QUINTA-FEIRA 13/12	MINI FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS SUCO	ESPAGUETE À BOLONHESA	SUCO	BETERRABA COZIDA EM CUBOS E ERVILHAS	FRUTA	MONTE SEU SANDUICHE (pão integral, pasta de frango, cenoura ralada, alface crespa) / SUCO
SEXTA-FEIRA 14/12	BISCOITO DOCE SUCO	PEIXE AO FORNO LEGUMES SAUTÉE	SUCO	MIX DE FOLHAS	FRUTA C/ MEL	PÃO DE QUEIJO SUCO
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 17/12 ALMOÇO DE NATAL 	BISCOITO POLVILHO SUCO	FRANGO ASSADO FAROFINHA DE CENOURA, ARROZ DE FORNO	SUCO	SALADA DE OVOS	SALADA DE FRUTAS	BOLO DE CHOCOLATE SUCO
		RECESSO				

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).