



Alimenttar
Tornando sua vida mais saudável.

CARDÁPIO UNIDADE COLÉGIO SANTA TERESA DE JESUS - JUNHO 2019

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 03/06	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MINAS/FRUTA E SUCO	ISCAS DE CARNE AO MOLHO PURÉ DE BATATAS	SUCO	SALADA VERDE	FRUTA	TORRADA C/ GELEIA/ FRUTA E SUCO
TERÇA-FEIRA 04/06	MINI FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS/ FRUTA E SUCO	DRUMET FAROFA DE LEGUMES	SUCO	CENOURA COZIDA EM PALITOS	FRUTA	BOLO DE COCO/ FRUTA E SUCO
QUARTA-FEIRA 05/06	BISCOITO DE LEITE MALTADO/ FRUTA E SUCO	PANQUECA E CARNE	SUCO	CHUCHU EM CUBINHOS	FRUTA	PÃO CARECA C/ QUEIJO MINAS/ FRUTA E SUCO
QUINTA-FEIRA 06/06	BOLO PINK (bolo de baunilha c/ adição de beterraba)/ FRUTA E SUCO	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO CENOURA VICK	SUCO	ALFACE CRESPA E PEPINO	BANANA C/ MEL	BISCOITO SALGADO/ FRUTA E SUCO
SEXTA-FEIRA 07/06	MINI FRANCÊS COM REQUEIJÃO/ FRUTA E SUCO	CARNE ENSOPADA RATATUILLE	SUCO	BRÓCOLIS COZIDOS	FRUTA	PÃO DE QUEIJO/ FRUTA E SUCO
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 10/06	TORRADA COM GELEIA/ FRUTA E SUCO	FRANGO ASSADO CREME DE MILHO	SUCO	TOMATES EM TIRAS	FRUTA	QUEIJO QUENTE/ FRUTA E SUCO
TERÇA-FEIRA 11/06	BISCOITO SALGADO/ FRUTA E SUCO	MACARRÃO À BOLONHESA	SUCO	SAL. DE ALFACE	FRUTA	BOLO DE CENOURA/ FRUTA E SUCO
QUARTA-FEIRA 12/06	MINI FRANCÊS COM REQUEIJÃO/ FRUTA E SUCO	ISCA DE FRANGO ABOBRINHA GRATINADA	SUCO	VAGEM COM OVOS COZIDOS	FRUTA	MINI BROA COM QUEIJO MINAS/ FRUTA E SUCO
QUINTA-FEIRA 13/06	BOLO DE CHOCOLATE/ FRUTA E SUCO	BIFE COM BATATA PALITO AO FORNO	SUCO	ALFACE CRESPA, TOMATE EM CUBOS	SALADA DE FRUTAS COM MEL E GRANOLA	SANDUÍCHE NATURAL (pão de forma integral, pasta de frango, alface e tomate)/ FRUTA E SUCO
SEXTA-FEIRA 14/06	BISCOITO DOCE/ FRUTA E SUCO	PEIXE AO FORNO VAGEM REFOGADA	SUCO	BETERRABA EM CUBOS	FRUTA	MINI PIZZA DE PÃO DE FORMA/ FRUTA E SUCO
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 17/06	PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS/ FRUTA E SUCO	FRANGO XADREZ BRÓCOLIS AO ALHO	SUCO	BETERRABA RALADA	FRUTA	BISCOITO DOCE/ FRUTA E SUCO
TERÇA-FEIRA 18/06	IOGURTE COM GRANOLA/FRUTA	STROGONOFF DE CARNE BATATA PALHA	SUCO	MIX DE FOLHAS	FRUTA	MINI FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS/ FRUTA E SUCO
QUARTA-FEIRA 19/06	BISCOITO SALGADO/FRUTA SMOOTHIE DE FRUTAS	OVO MEXIDO CENOURA REFOGADA C/SALSA	SUCO	PEPINO EM RODELAS	FRUTA	BOLO FORMIGUEIRO/ FRUTA E SUCO
QUINTA-FEIRA 20/06	FERIADO					
SEXTA-FEIRA 21/06	DISPENSADO					
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 24/06	BISCOITO DOCE/ FRUTA E SUCO	GULASH COUVE FLOR GRATINADA	SUCO	CENOURA RALADA	FRUTA	MINI FRANCÊS COM REQUEIJÃO/ FRUTA E SUCO
TERÇA-FEIRA 25/06	PÃO CARECA C/ QUEIJO MINAS/ FRUTA E SUCO	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE	SUCO	BETERRABA COZ. EM MEIA LUA	FRUTA	BOLO FORMIGUEIRO/ FRUTA E SUCO
QUARTA-FEIRA 26/06	TORRADA COM GELEIA/ FRUTA E SUCO	ALMÔNDEGAS DE CARNE MACARRÃO AO ALHO E LEO	SUCO	MIX DE FOLHAS	FRUTA	BISCOITO SALGADO/ FRUTA E SUCO
QUINTA-FEIRA 27/06	BROA DE MILHO COM REQUEIJÃO/ FRUTA E SUCO	FRANGO ASSADO AIPIM SAUTÉE	SUCO	TOMATE EM TIRAS	FRUTA	IOGURTE COM GRANOLA/ FRUTA
SEXTA-FEIRA 28/06	PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MINAS/ FRUTA E SUCO	PEIXE ENSOPADO ABOBRINHA EM PALITO AO FORNO	SUCO	VAGEM C/ OVOS COZIDOS	BANANA C/ MEL	PÃO DE QUEIJO/ FRUTA E SUCO

Nutricionista: Carina Paiva dos Santos - CRN:14100756

- EM TODAS AS REFEIÇÕES SÃO OFERTADOS SUCOS (SUCO DE POLPA DE FRUTA RESFRIADA) E FRUTAS
- TEMOS SEMPRE AS OPÇÕES DE SUBSTITUIÇÃO DO PRATO DO DIA POR FRANGO OU BIFE GRELHADOS (NECESSITANDO SERMOS AVISADOS COM ANTECEDÊNCIA PARA O PREPARO)
- O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES DEVIDO A DISPONIBILIDADE DOS PRODUTOS COM OS FORNECEDORES, SUBSTITUINDO-SE OS ALIMENTOS POR OUTROS COM O MESMO VALOR NUTRICIONAL, E QUE JÁ ESTEJAM PREVISTOS NO CARDÁPIO