

CARDÁPIO CASTELINHO

ABRIL/2018



Segunda-feira (02/04)	Terça-feira (03/04)	Quarta-feira (04/04)	Quinta-feira (05/04)	Sexta-feira (06/04)
Coxa e sobrecoxa na chapa Arroz/Arroz integral/ Feijão Pastelão de carne Abobrinha refogada 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bisteca aceboladinha Arroz/Arroz integral/ Feijão Batata doce ao forno Espaguete à bolonhesa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peixe assado na manteiga ghee Arroz/Arroz integral/ Feijão Purê de batata Palitos de cenoura refogados no azeite de oliva 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bife rolê Arroz/Arroz integral/ Feijão Parafuso sem glúten com brócolis Aipim cozido 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango ensopado Arroz/Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo ralado Repolho refogado 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (09/04)	Terça-feira (10/04)	Quarta-feira (11/04)	Quinta-feira (23/04)	Sexta-feira (13/04)
Carne de panela em cubos com batatas Arroz/Arroz integral/ Feijão Talhaire alho e óleo (azeite de oliva) Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/Arroz integral/ Feijão Couve-flor gratinada Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Almôndegas ao molho branco Ovo mexido na manteiga ghee Arroz/Arroz integral/ Feijão Abóbora cozida com tempero verde 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peito de frango na chapa com brócolis Arroz/Arroz integral/ Feijão Batata em palitos gratinada com ervas Polenta à bolonhesa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Panqueca de carne Risoto Arroz/Arroz integral/ Feijão Batata doce cozida 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (16/04)	Terça-feira (17/04)	Quarta-feira (18/04)	Quinta-feira (19/04)	Sexta-feira (20/04)
Peito de frango grelhado Arroz/Arroz integral/ Feijão Enroladinho integral com queijo, tomate e orégano Vagem refogada no azeite de oliva 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne de panela recheada Arroz/Arroz integral/ Feijão Purê de aipim com frango desfiado Repolho refogado 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne moída ensopada Arroz/Arroz integral/ Feijão Torta de legumes Espaguete com tempero verde 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Hambúrguer de peixe Arroz/Arroz integral/ Feijão Sopa de frango com aletria e legumes Torradinha de pão integral caseiro com azeite de oliva e manjericão 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Estrogonofe de carne Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata em rodela ao forno Lasanha verde de frango 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (23/04)	Terça-feira (24/04)	Quarta-feira (25/04)	Quinta-feira (26/04)	Sexta-feira (27/04)
Picadinho de carne Arroz/Arroz integral/ Feijão Espaguete com ervas Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/Arroz integral/ Feijão Batata doce ao forno Panqueca de brócolis 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Picadinho de carne com legumes Arroz/Arroz integral/ Feijão Bolinho de aipim Vagem e cenoura refogados no azeite de oliva 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango grelhado Carne moída ensopada Arroz/Arroz integral/ Feijão Polenta 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Isclas de carne ensopadas Arroz/Arroz integral/ Feijão Talhaire com manjericão Canja (sopa de frango com arroz e legumes) 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco

O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. Todos os dias serão servidos água e suco. O arroz será servido com 50% arroz integral e 50% arroz parboilizado. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com a Nutricionista do Colégio. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: LARISSA ZUTTER – CRN 2127.