



Segunda-feira (04/06)	Terça-feira (05/06)	Quarta-feira (06/06)	Quinta-feira (07/06)	Sexta-feira (08/06)
Frango xadrez Arroz/ Arroz integral/ Feijão Canja de carne Pãozinho integral caseiro 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne de forno Arroz/ Arroz integral/ Feijão Lasanha de frango Chuchu refogado na manteiga ghee 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Feijoada com carne magra Arroz / Arroz integral Couve mineira refogada Farofa Salada (Repolho e Tomate) Laranja	Coxa e sobrecoxa ao molho vermelho Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta Bolinho de arroz com legumes 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bife rolê Arroz/ Arroz integral/ Feijão Tirinhas de aipim cozido (salpicar tempero vede e ervas) Repolho refogado 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (11/06)	Terça-feira (12/06)	Quarta-feira (13/06)	Quinta-feira (14/06)	Sexta-feira (15/06)
Peito de frango na chapa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete ao molho vermelho Couve-flor gratinada 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peixe na chapa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Sopa de frango com aletria e legumes Torradinha com manteiga e orégano 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne de panela recheada com legumes Arroz/ Arroz integral/ Feijão Aipim noisete assado Farofa 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo ralado Vagem e cenoura refogadas no azeite de oliva 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bife ao tomate Arroz/ Arroz integral/ Feijão Risoto Batata em rodela gratinadas na manteiga ghee 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (18/06)	Terça-feira (19/06)	Quarta-feira (20/06)	Quinta-feira (21/06)	Sexta-feira (22/06)
Frango ensopado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Enroladinho de queijo, tomate e orégano Polenta 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Ovo mexido Carreteiro Arroz/ Arroz integral/ Feijão Abobrinha refogada/ Farofa 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Cubos de carne ensopada com batata salsa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Purê de aipim Espaguete alho e óleo com ervas 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Coxa e sobrecoxa assada Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata doce chips Caldo de peixe/ Farinha 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bife acebolado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Banana à milanesa Pastelão de legumes 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (25/06)	Terça-feira (26/06)	Quarta-feira (27/06)	Quinta-feira (28/06)	Sexta-feira (29/06)
Peito de frango com brócolis Arroz/ Arroz integral/ Feijão Pão quente Cenoura em rodela refogada no azeite de oliva 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Estrogonofe de carne Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata gratinada com manteiga ghee e açafrão Sopa de frango com macarrão conchinha e legumes 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne de forno com batatas Arroz/ Arroz integral/ Feijão Pastelão de frango Abóbora refogada com tempero verde 6 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Feijoada com carne magra Arroz/ Arroz integral Couve mineira refogada Farofa Salada (Repolho e Tomate) Laranja	Bisteca na chapa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata doce cozida Macarronada 6 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. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com a Nutricionista do Colégio. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: LARISSA ZUTTER – CRN 2127.