



		Quarta-feira (01/08)	Quinta-feira (02/08)	Sexta-feira (03/08)
		Feijoada com carne magra Arroz integral Couve mineira refogada Farinha Salada (Repolho e Tomate) Laranja	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Lasanha de brócolis Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne de panela Arroz/ Arroz integral/ Feijão Aipim cozido Parafuso (de farinha de arroz) alho e óleo 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (06/08)	Terça-feira (07/08)	Quarta-feira (08/08)	Quinta-feira (09/08)	Sexta-feira (10/08)
Peito de frango na chapa com brócolis Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete ao molho vermelho Legumes ao molho branco 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Hambúrguer de peixe Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata baby gratinada com azeite de oliva e alecrim Risoto 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peito de frango enfarofado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Escondidinho de carne (aipim com carne moída) Refogado de vagem, repolho e cenoura 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bife rolê Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta gratinada com queijo Massa talharim alho e óleo 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Estrogonofe de frango Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata gratinada com manteiga ghee e açafrão Sopa de carne com aletria e legumes 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (13/08)	Terça-feira (14/08)	Quarta-feira (15/08)	Quinta-feira (16/08)	Sexta-feira (17/08)
Ovo cozido Arroz/ Arroz integral/ Feijão Carreteiro Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peito de frango acebolado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Abobrinha refogada Torta pizza 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Ensopadinho de carne moída Arroz/ Arroz integral/ Feijão Purê de batata 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Parafuso alho e óleo com brócolis 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Panqueca de frango Arroz/ Arroz integral/ Feijão Bolinha de aipim assada e empanada Repolho refogado 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (20/08)	Terça-feira (21/08)	Quarta-feira (22/08)	Segunda-feira (23/08)	Terça-feira (24/08)
Peito de frango ao acebolado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Enroladinho integral de queijo, tomate e orégano Abóbora refogada 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne moída com batata salsa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Purê de aipim com tempero verde Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Picadinho de frango com cenoura e brócolis Arroz/ Arroz integral/ Feijão Penne ao molho de tomate 3 tipos de saladas/ Gelatina/ Água/ Suco	Peixe na chapa Arroz/ Arroz integral/ Feijão Sopa de carne com aletria e legumes Torradinha com manteiga e orégano 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango ensopado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta Legumes assados 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (27/08)	Terça-feira (28/08)	Quarta-feira (29/08)	Quinta-feira (30/08)	Terça-feira (31/08)
Estrogonofe de carne Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata cozida 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Coxa e sobrecoxa na chapa com pimentões coloridos Arroz/ Arroz integral/ Feijão Pastelão de legumes 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Almôndegas ao molho vermelho Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete alho e óleo Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peito de frango com legumes (brócolis, couve-flor e cenoura) Arroz/ Arroz integral/ Feijão Sopa de carne com aletria e legumes Torradinha com azeite de oliva e orégano 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bisteca acebolada Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata doce cozida Lasanha de frango 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. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com a Nutricionista do Colégio. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: LARISSA ZUTTER – CRN 2127