



Segunda-feira (04/06)	Terça-feira (05/06)	Quarta-feira (06/06)	Quinta-feira (07/06)	Sexta-feira (08/06)
Canja de carne Pãozinho integral caseiro Opção: Arroz/ Arroz integral/ Feijão Fruta/ Água/ Suco	Carne moída ensopada com legumes Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete com tempero verde Chuchu refogado na manteiga ghee 2 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 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Bife rolê Arroz/ Arroz integral/ Feijão Tirinhas de aipim cozido (salpicar tempero verde e ervas) Repolho refogado 2 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 3 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 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne de panela recheada com legumes Arroz/ Arroz integral/ Feijão Aipim noisete assado Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango assado Arroz/ Arroz integral/ Feijão Polenta com queijo ralado Vagem e cenoura refogadas no azeite de oliva 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Picadinho de carne 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 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Ovo mexido Carreteiro Arroz/ Arroz integral/ Feijão Farofa 2 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 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Coxa e sobrecoxa assada Arroz/ Arroz integral/ Feijão Batata doce chips Caldo de peixe/ Farinha 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne moída ensopada com legumes Arroz/ Arroz integral/ Feijão Talharim com tempero verde Pastelão de legumes 2 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 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Sopa de frango com macarrão conchinha e legumes Opção: Arroz/ Arroz integral/ feijão Fruta/ Água/ Suco	Picadinho de carne Arroz/ Arroz integral/ Feijão Espaguete na manteiga ghee Abóbora refogada com tempero verde 2 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 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.