



Segunda-feira (30/04)	Terça-feira (01/05)	Quarta-feira (02/05)	Quinta-feira (03/05)	Sexta-feira (04/05)
<b>PLANTÃO</b> Carne moída ensopada Arroz /Arroz integral/ Feijão Espaguete 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	<b>FERIADO</b>	Peito de frango na chapa Arroz /Arroz integral/ Feijão Penne alho e óleo com ervas Refogado de berinjela com carne moída 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Canja Opção: Arroz /Arroz integral/ Feijão Fruta/ Água/ Suco	Frango assado Arroz /Arroz integral/ Feijão Espaguete integral ao molho de tomate 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (07/05)	Terça-feira (08/05)	Quarta-feira (09/05)	Quinta-feira (10/05)	Sexta-feira (11/05)
Macarronada Opção: Arroz /Arroz integral/ Feijão 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Picadinho de carne com legumes Arroz /Arroz integral/ Feijão Parafuso com azeite de oliva e orégano Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peixe na chapa Arroz /Arroz integral/ Feijão Purê de batata Couve-flor gratinada 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Peito de frango ao molho de tomate Arroz /Arroz integral/ Feijão Penne sem glúten com tempero verde Brócolis assado com azeite de oliva e parmesão 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Estrogonofe de carne Arroz /Arroz integral/ Feijão Batata doce chips 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (14/05)	Terça-feira (15/05)	Quarta-feira (16/05)	Quinta-feira (17/05)	Sexta-feira (18/05)
Cubos de carne ensopada com batata salsa Arroz /Arroz integral/ Feijão Tirinhas de aipim com ervas Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango xadrez Arroz /Arroz integral/ Feijão Pastelão de carne Cenoura palito refogada 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Sopa de frango com aletria e legumes Pãozinho integral caseiro Opção: Arroz /Arroz integral/ Feijão Fruta/ Água/ Suco	Almôndegas ao molho branco Ovo mexido com manteiga ghee Arroz /Arroz integral/ Feijão Batata gratinada com azeite de oliva e ervas 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango assado Arroz /Arroz integral/ Feijão Nhoque ao molho de tomate e queijo ralado Repolho refogado 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (22/05)	Terça-feira (23/05)	Quarta-feira (24/05)	Quinta-feira (25/05)	Sexta-feira (26/05)
Peito de frango com brócolis Arroz /Arroz integral/ Feijão Pão quente Legumes assados 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne moída ensopada com legumes Arroz /Arroz integral/ Feijão Parafuso com ervas Polenta 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Estrogonofe de frango Arroz /Arroz integral/ Feijão Batata gratinada com manteiga ghee 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Sopa de carne com aletria e legumes Torradinha de pão integral com azeite de oliva e orégano Opção: Arroz /Arroz integral/ Feijão Fruta/ Água/ Suco	Iscas de carne ensopada Arroz /Arroz integral/ Feijão Espaguete alho e óleo (azeite de oliva) Farofa de cenoura 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco
Segunda-feira (28/05)	Terça-feira (29/05)	Quarta-feira (30/05)	Quinta-feira (31/05)	Sexta-feira (01/06)
Cubos de carne ensopada com cenoura e batata Arroz /Arroz integral/ Feijão Torradinha de pão francês com queijo, tomate e orégano 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Frango assado com batatas Arroz /Arroz integral/ Feijão Legumes quentes (couve-flor, brócolis, vagem e cenoura) Polenta palito assada 2 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	Carne moída ensopada com brócolis Arroz /Arroz integral/ Feijão Espaguete com azeite de oliva e manjericão Farofa 3 tipos de saladas/ Fruta/ Água/ Suco	<b>FERIADO</b>	<b>PLANTÃO</b> Frango ao molho de tomate Arroz /Arroz integral/ Feijão Polenta 2 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.