

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO AGOSTO

DIA/SEMANA	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE TARDE
1 SEMANA			
TERÇA-FEIRA 01/08/17	<ul style="list-style-type: none">-Fruta/suco: Laranja-Barrinha de goiaba	<ul style="list-style-type: none">-Saladinha de tomate e alface-Bife acebolado-Arroz com brócolis-Purê de macaxeira-Suco natural de tangerina	<ul style="list-style-type: none">-Suco natural de uva-Empadinha de queijo
QUARTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none">-Fruta/suco: Banana-Cookies de cacau	<ul style="list-style-type: none">-Hortaliças do dia: Cenoura e pimentão-Frango ao molho vermelho caseiro-Arroz +Feijão carioca-Suco natural de melancia	<ul style="list-style-type: none">-Suco natural de goiaba-Pipoca caseira
QUINTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none">-Fruta/suco: Maçã-Sequinhos	<ul style="list-style-type: none">-Saladinha de tomate e alface-Lombo guisado-Arroz +Purê de batatinha-Suco natural de acerola	<ul style="list-style-type: none">-Suco natural de laranja-Bolo simples
SEXTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none">-Fruta: Uva-Iogurte integral de frutas	<ul style="list-style-type: none">-Hortaliças do dia: Abóbora e tomate-Peixe ao molho de coco-Arroz + Pirão-Suco natural de caju	<ul style="list-style-type: none">-Suco natural de acerola-Sanduiche integral com carne moída

2 SEMANA

SEGUNDA-FEIRA 07/08/17	-Salada de frutas com aveia	-Hortaliça do dia: Brócolis e cenoura -Bolinho de carne moída assada -Arroz -Feijão preto -Suco natural de acerola	-Suco natural de caju -Bolo simples
TERÇA-FEIRA	-Fruta/suco: Morango -Sequinhos	-Saladinha de tomate e alface -Frango no forno com queijo -Feijão carioca -Suco natural de acerola	-Suco natural de caju -Sanduiche integral com queijo
QUARTA-FEIRA	-Fruta/suco: Uva -Cookies de cacau	Hortaliça do dia: Pimentão e tomate -Peixe assado no forno -Arroz + Purê de batatinha -Suco natural de uva	-Suco natural de abacaxi -Torta de frango
QUINTA-FEIRA	-Fruta: Banana -Iogurte natural de frutas	-Espaguete com frango desfiado, molho caseiro e ervilha -Suco natural de laranja	-Suco natural de goiaba -Torradas com patê de frango

SEXTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/suco: Maracujá -Barrinha de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Escondidinho de carne moída + arroz -Suco natural de melancia 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de goiaba -Polvilho de queijo
--------------------	--	---	--

3 SEMANA

SEGUNDA-FEIRA 14/08/17	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta:Abacaxi -iogurte integral de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Frango assado no forno -Arroz com cebola -Feião preto -Suco natural de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de tangerina -Sequinhos
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/suco: Maçã -Biscoito integral salgado 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliças do dia: Brócolis e cenoura -Bife acebolado -Arroz + Purê de macaxeira Suco natural de caju 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de acerola -Bolo simples
QUARTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/suco: Uva -Pipoca caseira 	<ul style="list-style-type: none"> Saladinha de tomate e alface -Bolinho de carne assado -Arroz +Purê de batatinha Suco natural de caju 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de laranja -Empadinha de queijo

QUINTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta:Banana -Barrinha de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarronada de frango com queijo, tomate e molho caseiro -Suco natural de caju 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de tangerina -Sequinhos
SEXTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> Fruta/suco: Mamão -iscoito integral de morango 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Bife acebolado -Arroz cm cenoura -Feijão carioca -Suco natural degoiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de graviola -Bolo formigueiro

4 SEMANA

SEGUNDA-FEIRA 21/08/17	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Banana -Biscoito integral de morango 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliças do dia: Beterraba e tomate -Bolinho carne assado -Arroz + Purê de inhame -Suco natural de caju 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de melancia -Torta de frango
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Banana -Rosquinha de leite 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Lombo desfiado guisado -Arroz -Feijão carioca -Suco natural de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de laranja pera -Sanduiche integral com queijo

QUARTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta:Maçã -Pipoca caseira 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarronada de carne desfiada com queijo, tomate e molho caseiro -Suco natural de maracujá 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de uva -Rosquinha de leite
QUINTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> Fruta/suco: Pera -Cookies integral de cacau 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Frango ao molho vermelho -Arroz cm cenoura -Feijão carioca -Suco natural de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de morango -Torradas com patê de frango
SEXTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> Fruta/suco: Banana -Polvilho de queijo 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliças do dia: Brócolis e cenoura -Lombo guisado -Arroz -Feijão carioca -Suco natural de acerola 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de laranja -Biscoito de polvilho
5 SEMANA			
SEGUNDA-FEIRA 28/08/17	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Tangerina -Biscoito integral de morango 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliças do dia: Beterraba e tomate -Bolinho frango assado -Arroz + Purê de macaxeira -Suco natural de caju 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de melancia -Torta de frango

TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/suco: Abacaxi -Rosquinha de leite 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarronada de frango desfiada com queijo, tomate e molho caseiro -Suco natural de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de maracujá -Sanduiche integral com carne moída
QUARTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> Fruta: Banana -Polvilho de queijo 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Bife acebolado -Arroz com brócolis -Feijão carioca -Suco natural de caju 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de abacaxi -Bolo formigueiro
QUINTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> Fruta/suco: Uva -Biscoito integral salgado 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Frango no forno ao molho vermelho caseiro -Arroz cm cenoura -Feijão carioca -Suco natural de acerola 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de tangerina -Barrinha de goiaba

OBSERVAÇÃO

-Os alunos que não aceitarem determinado alimento, será ofertado outro, porém uma opção mais SAUDÁVEL.

-Cardápio podendo ser alterado de acordo com a sazonalidade e disponibilidade dos alimentos.



MARÍLIA GUEDES
NUTRICIONISTA