

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO JULHO

DIA/SEMANA	LANCHE MANHÃ	ALOÇO	LANCH TARDE
2 SEMANA			
SEGUNDA-FEIRA 10/0717	-Fruta/suco: Tangerina -Biscoito integral salgado	-Saladinha de tomate e alface -Frango assado no forno -Arroz com cebola -Purê de batatinha -Suco natural de abacaxi	-Suco natural de caju -Sequinhos
TERÇA-FEIRA	-Fruta/suco: Abacaxi -Pipoca caseira	-Hortaliças do dia: Beterraba ralada e chuchu -Frango assado em cubos -Arroz +Feijão carioca -Suco natural de tangerina	-Suco natural de manga -Torta de frango
QUARTA-FEIRA	-Fruta/suco: Melão -Biscoito Polvilho	-Saladinha de tomate e alface -Bife em ao molho vermelho -Arroz +Purê de inhame -Suco natural de maracujá	-Suco natural de goiaba -Bolo de cacau
QUINTA-FEIRA	Salada de frutas com aveia	-Espaguete a dois queijos com carne moída, cebola e molho caseiro -Suco natural de goiaba	-Suco natural de laranja pera -Sanduiche integral com queijo

SEXTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Banana -Iogurte integral de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Bolinho de frango assado -Arroz com cebola -Feijão preto -Suco natural de acerola 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de abacaxi -Torradas com patê de frango
--------------------	---	--	--

3 SEMANA

SEGUNDA-FEIRA 17/07/17	<ul style="list-style-type: none"> -Salada de frutas com aveia 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliça do dia: Cenoura e tomate -Bolinho de frango assado -Arroz com brócolis -Feijão preto -Suco natural de manga 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de maracujá -Torta de frango
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/ Banana -Biscoito polvilho 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Frango no forno com louro -Arroz + purê de batatinha -Suco natural de tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de caju -Bolo cacau
QUARTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/suco: tangerina -Sanduiche integral com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> Hortaliça do dia: Pepino em rodela e cenoura ralada -Peixe ao molho de leite de coco -Arroz com com cebola + Pirão de peixe -Suco natural de tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de acerola -Sequinhos

QUINTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/suco: Abacaxi -Pipoca caseira 	<ul style="list-style-type: none"> -Lasanha de queijo com frango, com molho caseiro e milho -Suco natural de acerola 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de goiaba -Cookies integrais de cacau
SEXTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta:Melão -Iogurte integral de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Frango assado no forno -Arroz com cebola -Feijão preto -Suco natural de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de laranja pera -Pão bisnaguito com carne moída
4 SEMANA			
SEGUNDA-FEIRA 24/07/17	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/suco: Melancia -Barrinha de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> -Hortaliças do dia: Beterraba e cenoura ralada -Peixe ao molho de leite de coco -Arroz + Pirão de peixe Suco natural de manga 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de goiaba -Torradas com patê de frango
TERÇA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta/suco: Laranja -Biscoito integral salgado 	<ul style="list-style-type: none"> Saladinha de tomate e alface -Bolinho de frango assado -Arroz +Purê de batatinha Suco natural de caju 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de maracujá -Sequinhos

QUARTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> -Fruta: Melancia -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 manga -Sequinhos
QUINTA-FEIRA	<ul style="list-style-type: none"> Fruta/suco: Uva -Cookie integral de cacau 	<ul style="list-style-type: none"> -Saladinha de tomate e alface -Bife acebolado -Arroz cm cenoura -Feijão carioca -Suco natural de acerola 	<ul style="list-style-type: none"> -Suco natural de tangerina -Biscoito de polvilho
SEXTA-FEIRA	<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
5 SEMANA			
SEGUNDA-FEIRA 31/07/17	<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

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