

# CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO MAIO

| DIA/SEMANA                     | LANCHE MANHÃ  | ALMOÇO  | LANCHE TARDE   |
|--------------------------------|---|---|--|
| <b>1 SEMANA</b>                |   |   |  |
| <b>TERÇA-FEIRA</b><br>02/05/17 | <ul style="list-style-type: none"><li>-Fruta:Uva</li><li>-iogurte integral de frutas</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>-Saladinha de tomate e alface</li><li>-Frango guisado</li><li>-Purê de macaxeira</li><li>-Feijão carioca</li><li>-Suco natural de manga</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>-Suco natural de acerola</li><li>-Bolo simples formigueiro</li></ul> |
| <b>QUARTA-FEIRA</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>-Fruta: Melão</li><li>-Biscoito integral de morango</li></ul>       | <ul style="list-style-type: none"><li>-Hortaliças do dia: Abóbora e Beterraba</li><li>-Almôndegas de frango</li><li>-Arroz com cenoura</li><li>-Feijão preto</li><li>-Suco natural de acerola</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Suco natural de uva</li><li>- Tapioca sem coco com queijo</li></ul> |
| <b>QUINTA-FEIRA</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>-Fruta: Tangerina</li><li>-Cookiees integrais de castanha</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Saladinha de tomate e alface</li><li>-Bife guisado</li><li>-Arroz</li><li>-Feijão carioca</li><li>-Suco natural de maracujá</li></ul>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>-Suco natural de acerola</li><li>-Pão de queijo</li></ul>            |
| <b>SEXTA-FEIRA</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>-Fruta: Tangerina</li><li>-Barrinha de goiaba</li></ul>             | <ul style="list-style-type: none"><li>-Macarronada de lombo desfiado com tomate, cebola e molho caseiro</li><li>-Suco natural de caju</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>-Suco natural de goiaba</li><li>-Tortinha de frango</li></ul>        |

|                                  |  |  |   |
|----------------------------------|--|--|---|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>08/05/17 | <b>-Fruta: Banana</b><br><b>-Biscoito integral</b><br><b>salgado</b>       | <b>-Saladinha de tomate e</b><br><b>alface</b><br><b>-Frango em cubos no molho</b><br><b>caseiro</b><br><b>-Purê de macaxeira</b><br><b>-Feijão carioca</b><br><b>-Suco natural de uva</b>     | <b>-Suco natural de</b><br><b>manga</b><br><b>-Bolo simples</b>                                     |
| <b>TERÇA-FEIRA</b>               | <b>-Fruta: Melão</b><br><b>-Biscoito de</b><br><b>polvilho e queijo</b>    | <b>-Hortaliça do dia: Tomate e</b><br><b>Beterraba</b><br><b>-Lombo assado</b><br><b>-Arroz com cenoura</b><br><b>-Feijão preto</b><br><b>-Suco natural de maracujá</b>                        | <b>-Suco natural de</b><br><b>goiaba</b><br><b>-Tapioca sem coco</b><br><b>e com queijo</b>         |
| <b>QUARTA-FEIRA</b>              | <b>-Fruta: Tangerina</b><br><b>-Biscoito integral</b><br><b>de morango</b> | <b>-Saladinha de tomate e</b><br><b>alface</b><br><b>-Frango em cubos no molho</b><br><b>caseiro</b><br><b>-Purê de batatinha</b><br><b>-Feijão carioca</b><br><b>-Suco natural de laranja</b> | <b>-Suco natural de</b><br><b>manga</b><br><b>-Torta de frango</b>                                  |
| <b>QUINTA-FEIRA</b>              | <b>-Fruta: Tangerina</b><br><b>-Barrinha de</b><br><b>goiaba</b>           | <b>Hortaliça do dia: Tomate e</b><br><b>Chuchu</b><br><b>-Lombo assado</b><br><b>-Arroz com cenoura</b><br><b>-Feijão preto</b><br><b>-Suco natural de maracujá</b>                            | <b>-Suco natural de</b><br><b>tangerina</b><br><b>-Pão bisnaguito</b><br><b>integral com frango</b> |

|                    |   |  |   |
|--------------------|---|--|---|
| <b>SEXTA-FEIRA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta:<br/>Banana</li> <li>-iogurte integral de frutas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarronada de carne moída (tipo parafuso, frango desfiado, milho e molho caseiro)</li> <li>-Suco natural de uva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de maracujá</li> <li>-Bolo simples de cacau</li> </ul> |
|--------------------|---|--|---|

### 3 SEMANA

|                                  |  |   |   |
|----------------------------------|--|---|---|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>15/05/17 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta:<br/>Tangerina</li> <li>-Biscoito integral salgado</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saladinha de tomate e alface</li> <li>-Frango assado no forno</li> <li>-Purê de batatinha</li> <li>-Feijão preto</li> <li>-Suco natural de acerola</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de manga</li> <li>-Pão de queijo</li> </ul>    |
| <b>TERÇA-FEIRA</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta: Laranja<br/>Lima</li> <li>-iogurte natural de frutas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hortaliças do dia: Beterraba e tomate</li> <li>-Bife em cubos ao molho caseiro vermelho</li> <li>-Arroz com cenoura</li> <li>-Feijão carioca</li> <li>Suco natural de maracujá</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de acerola</li> <li>-Pipoca caseira</li> </ul> |
| <b>QUARTA-FEIRA</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta:<br/>Melancia</li> <li>-Cookies integrais de castanha</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saladinha de tomate e alface</li> <li>-Almôndegas de carne</li> <li>-Purê de batatinha</li> <li>-Feijão preto</li> <li>Suco natural de goiaba</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de melancia</li> <li>-Bolo simples</li> </ul>  |

|                                  |   |  |   |
|----------------------------------|---|--|---|
| <b>QUINTA-FEIRA</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta:Melão</li> <li>-Cookies integral de castanha</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarronada de lombo desfiado com queijo, tomate e molho caseiro</li> <li>-Suco natural de manga</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de maracujá</li> <li>-Bolo simples</li> </ul>                |
| <b>SEXTA-FEIRA</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta: Melancia</li> <li>-Iogurte integral de frutas</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saladinha de tomate e alface</li> <li>-Frango acebolado</li> <li>-Arroz cm cenoura</li> <li>-Feijão carioca</li> <li>-Suco natural de acerola</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de maracujá</li> <li>-Tapioca sem coco com queijo</li> </ul> |
| <b>4 SEMANA</b>                  |   |  |   |
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>22/05/17 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta: Tangerina</li> <li>-Biscoito integral salgado</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hortaliças do dia: Beterraba e tomate</li> <li>-Almôndegas de frango</li> <li>-Arroz</li> <li>-Feijão preto</li> <li>-Suco natural de laranja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de uva</li> <li>-Pão de queijo</li> </ul>                    |
| <b>TERÇA-FEIRA</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta: Banana</li> <li>-Biscoito de polvilho de queijo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saladinha de tomate e alface</li> <li>-Lombo desfiado guisado</li> <li>-Arroz</li> <li>-Feijão carioca</li> <li>-Suco natural de goiaba</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de acerola</li> <li>-Bolo formigueiro</li> </ul>             |

|                     |   |  |   |
|---------------------|---|--|---|
| <b>QUARTA-FEIRA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta :Maçã</li> <li>-Iogurte integral de frutas</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hortaliças do dia: Abóbora e tomate</li> <li>-Frango guisado</li> <li>-Arroz com cenoura</li> <li>-Feijão preto</li> <li>-Suco natural de tangerina</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de Uva</li> <li>-Sanduíche de queijo branco</li> </ul> |
| <b>QUINTA-FEIRA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta: Melão</li> <li>-Barrinha de goiaba</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hortaliças do dia: Beterraba e tomate</li> <li>-Lombo acebolado</li> <li>-Purê de macaxeira</li> <li>-Feijão carioca</li> <li>-Suco natural de goiaba</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de manga</li> <li>-Torta de frango</li> </ul>          |
| <b>SEXTA-FEIRA</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta: Melancia</li> <li>-Biscoito de polvilho de queijo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saladinha de tomate e alface</li> <li>-Peixe assado no forno</li> <li>-Arroz com pirão de peixe</li> <li>-Suco natural de laranja</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de tangerina</li> <li>-Bolo formigueiro</li> </ul>     |

**5 SEMANA**

|                                  |  |   |  |
|----------------------------------|--|---|--|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>29/05/17 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta: Tangerina</li> <li>-Biscoito integral de morango</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hortaliças do dia: Beterraba e tomate</li> <li>-Bife assado</li> <li>-Arroz</li> <li>-Feijão preto</li> <li>-Suco natural de laranja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de goiaba</li> <li>-Pipoca caseira</li> </ul> |
|----------------------------------|--|---|--|

|                     |  |   |  |
|---------------------|--|---|--|
| <b>TERÇA-FEIRA</b>  | <b>-Fruta: Banana<br/>-Iogurte integral<br/>de frutas</b>  | <b>-Hortaliças do dia: Beterraba e<br/>tomate<br/>-Frango guisado<br/>-Arroz<br/>-Feijão carioca<br/>-Suco natural de manga</b> | <b>-Suco natural de<br/>acerola<br/>-Torta de frango</b> |
| <b>QUARTA-FEIRA</b> | <b>-Fruta: Melancia<br/>-Biscoito integral<br/>salgado</b> | <b>-Saladinha de tomate e alface<br/>-Peixe assado no forno<br/>-Arroz com pirão de peixe<br/>-Suco natural de goiaba</b>       | <b>-Suco natural de uva<br/>-Bolo simples</b>            |

### **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