

# CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO SETEMBRO

DIA/SEMANA	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE TARDE
<b>1 SEMANA</b>			
<b>SEXTA-FEIRA</b> 01/09/17	<b>-Fruta/suco:</b> Abacaxi <b>-Biscoito</b> integral de cacau	<b>-Saladinha de tomate e alface</b> <b>-Frango ao molho branco</b> caseiro <b>-Arroz + feijão preto</b> <b>-Suco natural de manga</b>	<b>-Suco natural de</b> graviola <b>-bolo formigueiro</b>
<b>2 SEMANA</b>			
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 04/09/11	<b>-Fruta/suco:</b> Maçã <b>-barrinha de</b> morango	<b>-Hortaliças do dia: Abóbora e</b> beterraba <b>-Bife assado</b> <b>-Arroz + purê de batatinha</b> <b>-Suco natural de goiaba</b>	<b>-Suco natural de</b> caju <b>-torta de frango</b>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>-Fruta/suco:</b> Tangerina <b>-Pipoca</b> caseira	<b>-Saladinha de tomate e alface</b> <b>-Lombo guisado</b> <b>-Arroz + feijão carioca</b> <b>-Suco natural de maracujá</b>	<b>-Suco natural de</b> Melancia <b>-Tapioca com queijo</b>

<b>QUARTA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Salada de frutas com granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hortaliça do dia: Tomate e cenoura</li> <li>-Bolinho de frango assado</li> <li>-Arroz</li> <li>-Feijão preto</li> <li>-Suco natural de acerola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de abacaxi</li> <li>-Sanduiche integral com carne moída</li> </ul>
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta/suco: Banan</li> <li>-Biscoito de leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saladinha de tomate e alface</li> <li>-Frango no forno com queijo</li> <li>-Feijão carioca</li> <li>-Suco natural de tangerina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de manga</li> <li>-bolo de laranja</li> </ul>
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta/suco: Uva</li> <li>-Biscoito integral de morango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarronada com carne moída, molho caseiro, cebola e milho</li> <li>-Suco natural de laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de acerola</li> <li>-empada de queijo</li> </ul>
<b>3 SEMANA</b>			
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 11/09/17	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fruta: Maçã</li> <li>-iogurte natural de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hortaliça do dia: Abóbora beterraba</li> <li>-Peixe assado no forno</li> <li>-Arroz + Pirão de peixe</li> <li>-Suco natural de maracujá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suco natural de goiaba</li> <li>-Tapioca com queijo</li> </ul>

<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>-Fruta/suco: Melancia -Biscoito leite</b>	<b>-Escondidinho de frango com queijo+ arroz -Suco natural de tangerina</b>	<b>-Suco natural de goiaba -Torta de frango</b>
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>-Fruta:Banana -logurte integral de frutas</b>	<b>-Saladinha de tomate e alface -Frango assado no forno -Arroz com cenoura -Feijão preto -Suco natural de morango</b>	<b>-Suco natural de manga -Sanduíche integral com carne moída</b>
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>-Fruta/suco: Tangerina -Biscoito integral salgado</b>	<b>-Hortaliças do dia: Abóbora e tomate -Bife acebolado -Arroz + Purê de batatinha Suco natural de acerola</b>	<b>-Suco natural de goiaba -Bolo simples</b>
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>-Fruta/suco: -Pão com queijo</b>	<b>Saladinha de tomate e alface -Bolinho de frango assado -Arroz + feijão carioca Suco natural de abacaxi</b>	<b>-Suco natural de uva -Empadinha de queijo</b>

### 3 SEMANA

<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 18/09/17	<ul style="list-style-type: none"><li>-Fruta: Laranja lima</li><li>-Barrinha de morango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Macarronada de carne desfiada com queijo, tomate e molho caseiro</li><li>-Suco natural de manga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Suco natural de morango</li><li>-Bolo formigueiro</li></ul>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta/suco: Maça</li><li>-Pipoca caseira</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Saladinha de tomate e alface</li><li>-Bife ao molho branco</li><li>-Arroz com cenoura</li><li>-Feijão carioca</li><li>-Suco natural de uva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Suco natural de graviola</li><li>-Tapioca com queijo</li></ul>
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Fruta: Uva</li><li>-Biscoito integral salgado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Hortaliças do dia: Abóbora e tomate</li><li>-Bolinho de frango assado</li><li>-Arroz + Purê de inhame</li><li>-Suco natural de caju</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Suco natural de caju</li><li>-Torta de frango</li></ul>
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Fruta: Banana</li><li>-Biscoito de leite</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Saladinha de tomate e alface</li><li>-Frango 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 laranja pera</li><li>-Sanduiche integral com carne moída</li></ul>

<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>-Fruta: Tangerina -iogurte integral de frutas</b>	<b>-Lasanha de frango desfiado com queijo, tomate e molho caseiro -Suco natural de maracujá</b>	<b>-Suco natural de uva -Biscoirto de leite</b>
<b>4 SEMANA</b>			
<b>SEGUNDA-FEIRA 25/09/17</b>	<b>-Salada de frutas com granola</b>	<b>-Saladinha de tomate e alface -Bife ao molho branco -Arroz com cenoura + Purê de batata -Suco natural de manga</b>	<b>-Suco natural de caju -Torradas com patê de frango</b>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>Fruta/suco: Banana -Barrinha de morango</b>	<b>-Hortaliças do dia: Abóbora e beterraba -Frango acebolado -Arroz -Feijão carioca -Suco natural de morango</b>	<b>-Suco natural de tangerina -Bolo simples</b>
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>-Fruta: Melancia -Biscoito integral de salgado</b>	<b>-Hortaliças do dia: Beterraba e tomate -Bolinho frango assado -Arroz + feijão preto -Suco natural de uva</b>	<b>-Suco natural de acerola -Empadinha de queijo</b>

<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>-Fruta/suco: Melancia -Biscoito de leite</b>	<b>-Macarronada de carne moída, cebola e molho caseiro -Suco natural de acerola</b>	<b>-Suco natural de maracujá -Bolo de laranja</b>
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>Fruta: Maçã -Pipoca caseira</b>	<b>-Saladinha de tomate e alface -Peixe assado -Arroz + pirão de peixe -Suco natural de goiaba</b>	<b>-Suco natural de morango -Tapioca de queijo</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.**

# OBJETIVO



**MARÍLIA GUEDES**  
NUTRICIONISTA