

NOVEMBRO/2017

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO – 1ª SEMANA (06/11 a 10/11)

DIAS	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com achocolatado Suco Natural Pão de forma integral com requeijão Fruta	Iogurte de frutas Suco Natural Pão de Leite com margarina/manteiga Fruta	Leite batido com manga Suco Natural Mini Pão francês com queijo e requeijão Fruta	Leite com achocolatado Suco Natural Pão de Queijo Fruta	Leite com achocolatado Suco Natural Mini pão francês com Margarina/manteiga Fruta
ALMOÇO	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Tomate Carne de Panela com Batata Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Coxa de Frango no molho com ervilha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne desfiada com legumes variados Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Frango em cubos com abóbora madura Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne moída com purê de batata doce Suco Natural Sobremesa: Doce de Abóbora
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de cenoura com patê de ricota temperada Fruta	Suco Natural Mini Pão francês com Fruta	Suco Natural Bolo de coco Biscoito de polvilho Fruta	<u>SUCO DE MAÇÃ COM BETERRABA</u> Mini Pão de fubá com margarina/manteiga Fruta	Suco Natural Pão de Leite com Requeijão Fruta
JANTAR	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Frango em tiras com abobrinha/tomate e cebola Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Iscas de carne com mandioca Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Escondidinho de Frango (purê de batata/frango/batata palha) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Cenoura ralada Hambúrguer de carne à pizzaiolo (queijo e tomate) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Beterraba cozida Omelete de frios Suco Natural

Mariana M. Cardenas
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 27.190

NOVEMBRO/2017

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO – 2ª SEMANA (13/11 À 17/11)

DIAS	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com achocolatado Suco Natural Pão de forma integral com requeijão Fruta	Iogurte com ou sem Sucrilhos Suco Natural Pão de Leite com margarina/manteiga Fruta	Leite batido com banana Suco Natural Mini Pão francês com queijo e requeijão Fruta	Leite com achocolatado Suco Natural Pão de Queijo Fruta	Leite com achocolatado Suco Natural Mini pão francês com Margarina/manteiga Fruta
ALMOÇO	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Brócolis cozido Almondégas de carne Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Iscas de frango com purê misto (batata e cenoura) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Strogonoff de Carne Batata Palha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Chuchu cozido Frango em cubos com requeijão Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne em tiras com ervilha e milho Suco Natural Sobremesa: Picolé de frutas
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de cenoura com queijo branco Fruta	Suco Natural Mini Pão francês com queijo mussarela Fruta	Suco Natural Bolacha água e sal <u>BOLO DE BANANA COM FARINHA INTEGRAL</u> Fruta	Suco Natural Bisnaguinha Integral com margarina/manteiga Fruta	Suco Natural Pão de Leite com requeijão Fruta
JANTAR	Arroz Branco/Integral Feijão Tomate e cebola Omelete de queijo com Espinafre refogado Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne de panela com mandioquinha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Coxa e sobrecoxa de frango assadas com legumes Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne moída com cenoura e inhame Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Peixe à milanesa/ <u>omelete de legumes</u> Purê de Batata Suco Natural

NOVEMBRO/2017

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO - 3ª SEMANA (20/11 À 24/11)

DIAS	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com achocolatado Suco Natural Pão de forma integral com requeijão Fruta	Iogurte de frutas Suco Natural Pão de Leite com margarina/manteiga Fruta	Leite com achocolatado Suco Natural Mini Pão francês com queijo e requeijão Fruta	Leite com achocolatado Suco Natural Pão de Queijo Fruta	Iogurte de frutas Suco Natural Mini pão francês com Margarina/manteiga Fruta
ALMOÇO	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Frango em tiras com abobrinha/tomate e cebola Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Iscas de carne com mandioca Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Escondidinho de Frango (purê de batata/frango/batata palha) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Cenoura ralada Hambúrguer de carne à pizzaiolo (queijo e tomate) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Beterraba cozida Omelete de frios Suco Natural Sobremesa: Brigadeiro mole
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Mini Misto frio (Mini pão francês com queijo) Fruta	Suco Natural Bisnaguinha integral com requeijão e queijo Fruta	Suco Natural Bolacha cream cracker <u>BOLO DE ABOBRINHA</u> Fruta	Suco Natural Mini Pão de fubá com margarina/manteiga Fruta	Suco Natural Pão de Leite com Requeijão Fruta
JANTAR	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Tomate Carne de Panela com Batata Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Coxa de Frango no molho com ervilha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne desfiada com legumes variados Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Frango em cubos com abóbora madura Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne moída com purê de batata doce Suco Natural

Mariana M. Cardenas
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 27.190

NOVEMBRO/2017

CARDÁPIO COLÉGIO OBJETIVO - 4ª SEMANA (27/11 À 01/12)

DIAS	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com achocolatado Suco Natural Pão de forma integral com requeijão Fruta	Iogurte de frutas Suco Natural Pão de Leite com margarina/manteiga Fruta	Leite batido com manga Suco Natural Mini Pão francês com queijo e requeijão Fruta	Leite com achocolatado Suco Natural Pão de Queijo Fruta	Leite com achocolatado Suco Natural Mini pão francês com Margarina/manteiga Fruta
ALMOÇO	Arroz Branco/Integral Feijão Tomate e cebola Omelete de queijo com Espinafre refogado Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne de panela com mandioquinha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Coxa e sobrecoxa de frango assadas com legumes Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne moída com cenoura e inhame Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Peixe à milanesa/ <u>omelete</u> <u>de legumes</u> Purê de Batata Suco Natural Sobremesa: Gelatina colorida
LANCHE DA TARDE	Suco Natural Pão de queijo Fruta	Suco Natural Mini pão francês com requeijão Fruta	Suco Natural Pão Integral com queijo branco Fruta	Suco Natural Biscoito de polvilho Bolo de coco Fruta	<u>SUCO DE LARANJA COM</u> <u>COUVE</u> Pão de Leite com Maionese Fruta
JANTAR	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Brócolis cozido Almondegas de carne Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Iscas de frango com purê misto (batata e cenoura) Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Strogonoff de Carne Batata Palha Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Chuchu cozido Frango em cubos com requeijão Suco Natural	Arroz Branco/Integral Feijão Mix de 2 folhas Carne em tiras com ervilha e milho Suco Natural

Mariana M. Cardenas
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 27.190