

CARDÁPIO GERAL

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã 9:00	Suco de acerola Queijo quente  Pera	Leite com chocolate meio amargo Cuscuz c/ manteiga  Uva s/ caroço	Suco de abacaxi c/ hortelã Torta de abobrinha c/ requeijão Mamão 	Vitamina de banana e goiaba Tapioca nutritiva de beterraba c/ manteiga Maça 	Suco de acerola Bolo de limão Goiaba 
Almoço 11:00	Arroz branco Feijão carioca Frango ao creme de milho Cenoura e abobrinha cozidas	Arroz c/ couve Feijão preto Carne assada Purê abóbora Repolho refogado	Arroz integral Feijão carioca Coxa e sobrecoxa de frango c/ quiabo Beterraba em cubos cozida	Arroz do Hulk Feijão preto Filé de peixe cozido Farofa nutritiva de beterraba Salada crua	Macarrão parafuso integral ao molho de tomate e almondegas Alface crespa, pepino e tomate
Sobremesa	 Goiaba	 Manga	 Melão	Geladinho de uva	 Laranja

Observação: Este cardápio poderá ser modificado devido alterações intestinais da criança ou da necessidade da escola. Caso haja alguma alteração, informaremos pelo aplicativo do colégio.

Nutricionista Nathália Nagib
CRN1 8327

ATENÇÃO!!

VALENTIM: sem mamão

ANA CAROLINA: Substituir leite por suco e abacaxi por outra fruta.

JOÃO MARCELO: substituir leite c/ chocolate por suco; substituir bolo por biscoito salgado.

IGOR (compl. II): sem corante.

Otto (compl. III): s/ leite com chocolate, sem chocolate.

NIKOLLAS SASSI: substituir o abacaxi por outra fruta.

FREDERICO: proteínas aceitas – ovo cozido sem gema, omelete com cenoura, frango empanado assado, hambúrguer de carne moída, filé de peixe.

BERNARDO (Segunda, quarta e sexta): alternar o feijão e a lentilha. Deixar o feijão de remolho.

RAFAEL: Substituir a mini pizza quando houver.