

COLÉGIO SINODAL - BRINQUEDOTECA, INTEGRAL e BILÍNGUE

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: Camila Abreu Rodrigues

CRN:9889

CARDÁPIO SEMANAL DE 13/03 à 17/03

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz branco/Arroz Integral Lentilha Carne de Panela Filézinho de frango grelhado Polenta cremosa Brócolis refogado	Arroz branco Feijão Almondegas assadas Cubos de frango com molho Espaguete Cenoura na manteiga	Arroz branco Feijão Moída com molho Ovo picado Moranga na salsa Legumes	Arroz branco/Arroz integral Feijão Carne de panela Filé de frango grelhado Nhoc ao sugo Milho refogado	Arroz branco Feijão Isclas de carne grelhada Sardinha ao molho de tomate Massa Seleta de legumes
SALADAS	Repolho verde Beterraba ralada	Couve flor Alface	Tomate cereja beterraba cozida	Pepino Cenoura ralada	salada de flores (brócolis e couve flor)
SUCO	Uva integral	Limonada	Uva integral	Laranja	Limonada
SOBREMESA	Fruta: mamão e melão	Fruta: abacaxi e laranja	Fruta: melão e morango	Fruta: laranja e abacaxi	Fruta picada: melão e mamão
SOBREMESA PARA FUNDAMENTAL		Gelatina		Pudim baunilha com pêssego	

- Cardápio sujeito a mudanças de acordo com a oferta do mercado.
- É oferecido água no almoço.

COLÉGIO SINODAL - BRINQUEDOTECA E INTEGRAL e BILÍNGUE

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: *Camila Abreu Rodrigues*

CRN: 9889

CARDÁPIO SEMANAL DE 20/03 à 24/03

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz branco Lentilha Moída com molho Filé de frango grelhado Purê de batata com cenoura Brócolis no vapor	Arroz branco Feijão Frango com molho Bife grelhado Massa espaguete Moranga com milho	Arroz branco Feijão Carne de Panela Bolinho de Peixe Batata no vapor Seleta de legumes	Arroz branco Feijão Frango com molho Moída com milho Polenta cremosa Legumes à chinesa	Arroz branco Feijão Moída com molho Filézinho de frango grelhado Massa Brócolis
SALADAS	Tomate Repolho	rúcula cenoura ralada	brócolis Beterraba ralada	Tomate Cenoura cozida	Couve flor Beterraba ralada
SUCO	Abacaxi	Limonada	Laranja	Uva integral	Abacaxi
SOBREMESA	Fruta: mamão e melão	Fruta: abacaxi e laranja	Fruta: melão e morango	Fruta: laranja e abacaxi	Fruta picada: melão e mamão
SOBREMESA PARA FUNDAMENTAL		Gelatina		Pudim de chocolate	

- Cardápio sujeito a mudanças de acordo com a oferta do mercado.
- É oferecido água no almoço.