

COLÉGIO SINODAL - BRINQUEDOTECA, INTEGRAL e BILÍNGUE

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: Camila Abreu Rodrigues

CRN:9889

CARDÁPIO SEMANAL DE 14/08 à 18/08

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz branco Lentilha Nutritiva Picadinho de carne com batatinha Legumes	Arroz branco Arroz Integral com talos Feijão Bifinho grelhado Batata doce	Arroz branco Feijão Risoto de frango (ovos picados, tempero verde, queijo ralado, milho e ervilhas frescas)	Arroz branco Arroz Integral Feijão Peixe à milanesa com gergelin Massa yakissoba	Arroz Branco Feijão Almôndegas Couve refogada com farofa
SALADAS	Brócolis Couve Flor	Beterraba cozida Alface americana	Mix de reolho Tomate	Pepino Couve flor	Alface Americana Tomate
SUCO	Limonada	Maracujá	Laranja	Uva Integral	Limonada
SOBREMESA	Fruta: abacaxi e laranja	Fruta: melão e bergamota	Fruta: morango e laranja	Fruta: mamão e abacaxi	Fruta: melão e bergamota
SOBREMESA PARA FUNDAMENTAL		Gelatina		Pudim de chocolate	

· 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 21/08 à 25/08

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz branco/Arroz Integral Lentilha Frango ao molho nutritivo (beterraba e cenoura) Polenta cremosa Seleta de legumes	Arroz branco Feijão Carreteiro de carne (ovos picados e tempero verde) Refogado de cenoura com carne	Arroz branco Feijão Frango à passarinho Legumes yakissoba	Arroz Integral/Arroz Integral Feijão Bolinho de peixe Batatinha assada ao azeite de oliva e ervas	Arroz Branco Feijão Picadinho de carne com milho e ervilhas frescas Farofa com vegetais crocantes
SALADAS	Cenoura cozida palito Brócolis	Beterraba cozida Alface americana	Mix de reolho Tomate	Pepino Couve flor	Alface Americana Tomate
SUCO	Limonada	Maracujá	Uva integral	Limonada	Laranja
SOBREMESA	Fruta: abacaxi e manga	Fruta: kiwi e bergamota	Fruta: mamão e laranja de umbigo	Fruta: abacaxi e bergamota	Fruta: laranja de umbigo e melão
SOBREMESA PARA FUNDAMENTAL		Gelatina com creme		Pudim de morango	

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