



Colégio Regina Mundi - NutriAção – Alimentação Saudável
CARDÁPIO MENSAL – AGOSTO 2019 - FUNDAMENTAL



Semana de 01/07 a 02/07		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		/	/	/	Mini pão de queijo Fruta Suco de polpa natural	logurte de frutas Pão de forma com margarina e queijo Suco de polpa natural
Almoço	Salada				Folha c/ Legume	Folhas
	Prato principal				Carne moída refogada	Coxa e sobrecoxa assada
	Guarnição				Macarrão ao molho de tomate fresco e manjericão	Batata corada ao forno
	Prato base				Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa				Fruta	Gelatina
	Suco				Suco de polpa natural	Suco de polpa natural
Lanche da tarde					Enroladinho misto Fruta Suco de polpa natural	Cup cake de cenoura Fruta Suco de polpa natural

Dra. Sílvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs.

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto

Semana de 05/08 a 09/07		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		Iogurte de frutas Pão de forma com margarina e queijo Suco de polpa natural	Bolo de chocolate Fruta Suco de polpa natural	Pão francês com margarina e presunto Fruta Suco de polpa natural	Enroladinho de frios Fruta Suco de polpa natural	Bisnaguinha com margarina e queijo Fruta Suco de polpa natural
Almoço	Salada	Folhas	Folha c/ Legume	Folhas	Folha c/ Legume	Folhas
	Prato principal	Fricassé de frango	Peixe no fubá	Frango de panela	Mini hambúguer caseiro grelhado	Carne de panela
	Guarnição	Cenoura refogada	Pirão	Macarrão ao molho de tomate fresco	Abobrinha com tomate refogada	Farofa de banana
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Gelatina colorida
	Suco	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural
Lanche da tarde		Biscoito salclik e bolacha maisena Fruta Suco de polpa natural	Mini pão de queijo Fruta Suco de polpa natural	Nuggetts assado Fruta Suco de polpa natural	Iogurte de frutas Cup cake formigueiro Suco de polpa natural	Pão de forma com presunto e queijo Suco de polpa natural Fruta

Dra. Silvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto

Semana de 12/08 a 16/08		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		Pão francês com margarina e queijo Fruta Suco de polpa natural	logurte de frutas Bolacha Waffer/ biscoito polvilho Suco de polpa natural	Nuggetts assado Fruta Suco de polpa natural	Bolo de cenoura/biscoito polvilho Fruta Suco de polpa natural	Bisnaguinha com margarina e presunto
Almoço	Salada	Folhas	Folha c/ legume	Folhas	Folha c/ legume	Folhas
	Prato principal	Toscana assada	Filé de frango grelhado	Bife grelhado	Lasanha à bolonhesa	Omelete
	Guarnição	Batata corada no forno	Polenta cremosa com molho de tomate	Couve flor com brócolis refogados	*****	Vagem na manteiga
	Prato base	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
	Suco	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural
Lanche da tarde		logurte de frutas Bisnaguinha com requeijão Suco de polpa natural	Pão Egg com requeijão e peito de peru Fruta Suco de polpa natural	Mini pão de queijo Fruta Suco de polpa natural	Pão francês com margarina e queijo Fruta Suco de polpa natural	Mini hambúrguer caseiro Fruta Suco de polpa natural

Dra. Silvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs.

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto

Semana de 19/08 a 23/08		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa natural	logurte de frutas Pão de leite com margarina Suco de polpa natural	Enroladinho de frios Fruta Suco de polpa natural	Bolo de chocolate Fruta Suco de polpa natural	Bisnaguinha com requeijão Fruta Suco de polpa natural
Almoço	Salada	Folhas	Folha c/ Legume	Folhas	Folha c/ Legume	Folhas
	Prato principal	Hambúrguer grelhado	Bife grelhado	Escondidinho de carne	Frango assado	Tirinhas de peixe ao molho tártaro
	Guarnição	Creme de milho	Legumes sauté	Acelga refogada	Macarrão ao molho de tomate fresco	Chuchu refogado
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
	Suco	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural
Lanche da tarde		Pão Egg com requeijão Fruta Suco de polpa natural	Cup cake formigueiro Fruta Suco de polpa natural	Pão francês com margarina e presunto Fruta Suco de polpa natural	logurte de frutas Bolacha recheada/ pipoca Suco de polpa natural	Mini pão de queijo Fruta Suco de polpa natural

Dra. Sílvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs.

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto

Semana de 26/08 a 30/08		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã		Misto Fruta Suco de polpa natural	logurte de frutas Pão de forma com margarina e peito peru Suco de polpa natural	Mini pizza de mussarela Fruta Suco de polpa natural	Bisnaguinha com requeijão Fruta Suco de polpa natural	Bolo de laranja Fruta Suco de polpa natural
Almoço	Salada	Folhas	Folha c/ Legume	Folhas	Folha c/ Legume	Folhas
	Prato principal	Carne moída ao molho tomate	Lombo ao molho de maracujá	Frango em tiras à milanesa	Rocambolê de carne recheado de queijo, presunto e cenoura	Moqueca de peixe
	Guarnição	Batata gratinada	Couve mineira	Escarola refogada	Macarrão ao molho tomate fresco	Pirãozinho
	Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
	Suco	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural	Suco de polpa natural
Lanche da tarde		Bisnaguinha com requeijão Fruta Suco de polpa natural	Pão francês com carne desfiada Fruta Suco de polpa natural	Cup cake de cenoura Fruta Suco de polpa natural	Enroladinho de salsicha Fruta Suco de polpa natural	logurte de frutas Mini pão de queijo Suco de polpa natural

Dra. Sílvia Helena Marangoni dos Reis – CRN3-1674

Obs.

Opção de pão francês com margarina caso a criança não queira o oferecido no lanche manhã ou tarde.

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta do produto