



CARDÁPIO COLÉGIO LA SALLE ESTEIO

out/19



1a Semana (01a04)	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO		Arroz/ feijão Frango com molho Polentinha Mix de legumes	Arroz/ Feijão Almondegas (forno) Macarrão Repolho colorido	Arroz/Feijão Isclas de carne Batata palha Salteado de legumes	Arroz/feijão Filezinho dorê (forno) Purê de batatas Mix folhas verdes c/ farofa
SALADAS		Alface/repolho roxo e verde	Alface/cenoura	Alface/beterraba cozida	Repolho/cenoura
SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
2ªSemana(07à 11)	SEGUNDA -FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz/Feijão Carne bolognesa Macarrão Milho refogado	Arroz/ Feijão Filezinhos Enroladinhos (forno) Arroz com brócolis	Arroz/Feijão Picadinho de carne Duo de legumes Bolinho de cenoura	Arroz/ Feijão Filézinho de Peixe Purê de batatas Couve c/ farofa	Arroz/Feijão Cubos de frango Duo de legumes Macarrão alho e oleo
SALADAS	Beterraba/salada colorida	Alface/cenoura	Mix folhas verdes/beter. coz.	Alface/cenoura	Acelga/tomate
SOBREMESA	Fruta	Gelatina	Fruta	Creminho	Fruta
3a Semana (14à 18)	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	FERIADO	Arroz/Feijão Estrogonofe Batata palha Legumes refogados	Arroz/ feijão Almondegas (forno) Espaguetti Repolho com tempero verde	Arroz/ feijão Fricassê Batatinhas Salteado de legumes	Arroz/ feijão Frango assado Polentinha Mix folhas verdes c/ farofa
SALADAS		Salada mista/cenoura	Alface/tomate	Salada mista/beterraba coz.	Alface/cenoura
SOBREMESA		Fruta	Creminho baunilha	Fruta	Gelatina
4a Semana(21a25)	SEGUNDA -FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz/Feijão Bifinho grelhado Panache de legumes Enroladinhos forno	Arroz/Feijão Cubos de frango Couve rogadinha Massa alho e óleo	Arroz/ feijão Panquecas Duo de legumes	Arroz/ feijão Estrogonofe Legumes salteados Batata palha	Arroz/ feijão Filezinho peixe Purê de batatas Legumes no bafo
SALADAS	Tomate/repolho	Alface/cenoura	Mix folhas verdes/beterraba	Alface/abobrinha	Acelga/cenoura
SOBREMESA	Fruta	Gelatina	Fruta	Mousse	Fruta
5a Semana (28a31)	SEGUNDA -FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	Arroz/Feijão Carne de panela Repolho colorido Bolinho verde	Arroz/Feijão Filezinho grelhado Duo de legumes Macarrão especial	Arroz/Feijão Franguinho molho 4 queijos Pastelzinho (forno) Moranga refogada	Arroz/Feijão Filezinho dorê (forno) Polentinha Salteado de legumes	
SALADAS	Mix folhas verdes/cenoura	Alface/Abobrinha	Alface/beterraba cozida	Tomate/alface	
SOBREMESA	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	

* Frutas (da estação) variadas diariamente

* Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado

Nutricionistas:
Morgana C. de Mello
CRN-2 10489

ALIMENTAÇÃO INFANTIL