turno integral

COLÉGIO MARISTA IPANEMA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/09 Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Iscas de frango à milanesa Seleta de legumes Saladas Alface e beterraba ralada Frutas picadas Suco natural Água	**02/09** Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Estrogonofe de carne Batata Rústica Brócolis Saladas Repolho e tomate Frutas picadas Suco natural Água
05/09 Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Panqueca verde de carne Moranga refogada Vagem refogada Saladas Alface e cenoura ralada Frutas picadas Suco natural Água	**06/09** Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Almôndegas assadas Massa espaguete Couve refogada Saladas Chuchu c/ ovos e tomate Gelatina Suco natural Água	**07/09** **FERIADO**	**08/09** Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Carne de panela Aipim Couve-flor refogada Saladas Repolho roxo e cenoura cozida Frutas picadas Suco natural Água	**09/09** Arroz branco Arroz integral Lentilha Feijão vegano Iscas de frango Massa ao sugo Jardineira de legumes Saladas mix de folhas, pepino Frutas picadas Suco natural Água

turno integral

COLÉGIO MARISTA
IPANEMA

12/09	13/09	14/09	15/09	16/09
Arroz branco Arroz integral Feijão vegano lentilha Bifinho grelhado Purê de batata Cenoura baby Saladas alface e tomate Frutas picadas Suco natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano lentilha Frango ao molho vermelho Massa na manteiga Moranga refogada Saladas Chuchu refogado e alface Frutas picadas Suco natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Frango assado Polenta cremosa Couve refogada Saladas tomate e pepino japonês Frutas picadas Suco Natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Iscas de carne Espaguete ao sugo (molho a parte) Brócolis refogado Saladas Repolho branco, beterraba Frutas picadas Suco Natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Rocambole de carne com recheio de queijo e cenoura Vagem refogada Saladas Alface e chuchu Gelatina Suco Natural Água
19/09	**20/09**	**21/09**	**22/09**	**23/09**
RECESSO	**FERIADO**	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Frango assado Polenta cremosa Abobrinha e cenoura Salada Alface e pepino Frutas picadas Suco natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Hamburguer caseiro assado Batata rústica Chuchu com milho Saladas tomate e Repolho Torta de bolacha Suco natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Carne assada Legumes refogados Saladas Mix de folhas e beterraba ralada Frutas picadas Suco natural Água

turno integral

COLÉGIO MARISTA
IPANEMA

26/09	27/09	28/09	29/09	30/09
Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Iscas de frango à milanesa Cenoura com milho Saladas alface, chuchu Frutas picadas Suco natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Panqueca rosa de carne Seleta de legumes Saladas mix de folhas e tomate Gelatina Suco natural Água	Arroz Arroz integral Feijão Carne de panela Massa ao molho branco (molho a parte) Moranga refogada Saladas Repolho roxo, cenoura cozida Frutas picadas Suco natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Estrogonofe de frango Legumes refogados Batata palha Saladas Alface e tomate Frutas picadas Suco natural Água	Arroz branco Arroz integral Feijão vegano Lentilha Bifinho grelhado Purê de batata Cenoura baby Saladas Mix de folhas e pepino Frutas picadas Suco natural Água

* O cardápio poderá sofrer alterações, sempre respeitando as necessidades dos estudantes.

Nutricionista Responsável Caroline Simioni / CRN2 8115