

	Segunda 04	Terça 05	Quarta 06	Quinta 07	Sexta 08
LANCHE MANHÃ	Biscoito de nata Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Suco de abacaxi com hortelã	Biscoito de água Suco de manga	Biscoito de maisena Suco de tangerina	Biscoito de água e sal Banana prata
ALMOÇO	Arroz parboilizado Polenta cremosa à bolonhesa Frango grelhado Salada de alface, pepino e hortelã Caqui Água mineral (dia de incentivo à hidratação)	Arroz branco Feijão preto com bacon Ovo mexido com tomate e orégano Salpicão simples (salsão, maionese e cenoura) Melão Suco de caju	Macarrão talharim ao sugo Bife de panela ao próprio molho com mandioquinha Salada de acelga com tomate cereja Melancia Suco de pêssego	Gohan Karê Fukujinzuke Salada de alface americana com molho oriental Abacaxi Suco de acerola	Arroz integral Feijão carioca Carne moída Purê de abóbora Salada de alface mimosa Gelatina Suco de limão
LANCHE TARDE	Minipão de leite com requeijão Leite com achocolatado Banana prata	Minipão parmesão com margarina Chá de erva cidreira Uva	Pão de forma com patê de ricota com orégano Leite com morango Pera	Minipão de milho com mussarela Chá de camomila Maçã	Minipão francês com mortadela Iogurte natural Goiaba

	Segunda 11	Terça 12	Quarta 13	Quinta 14 Abertura da Copa do Mundo na Rússia	Sexta 15
LANCHE MANHÃ	Biscoito de cacau e cereais Suco de uva	Biscoito de azeite com linhaça Suco de morango	Biscoito de arroz Goiaba	Biscoito cream cracker Suco de acerola	Biscoito de sequilhos Suco de caju
ALMOÇO	Arroz parboilizado Estrogonofe de carne Batata palha Couve manteiga à vinagrete Mamão Suco de limão com manga	Arroz branco Grão de bico Isca de lombo com batata Salada de repolho com molho de gengibre Manga Água mineral (dia de incentivo à hidratação)	Arroz branco Creme de espinafre Peixe à milanesa Salada de alface crespa roxa com tomate cereja Beijinho de coco Suco de abacaxi com hortelã	Arroz integral com brócolis Feijão carioca Sobrecoca cozida ao próprio molho Salada de acelga Melão Suco de uva	Macarrão spaghetti ao molho pesto Carne louquinha com pimentões e batata Salada de alface com berinjela fatiadinha e orégano Melancia Suco de goiaba
LANCHE TARDE	Minipão australiano com margarina Leite com maracujá Pera	Minipão de leite com patê de manjeriço Chá de hortelã Banana prata	Pão de bisnaguinha com creme de avelã Leite com ovomaltine Uva	Pão francês com requeijão Chá de erva doce Caqui	Pão de queijo Iogurte de morango Maçã

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman.



	Segunda 18	Terça 19	Quarta 20	Quinta 21	Sexta 22 - Jogo 09h00 Brasil x Costa Rica
LANCHE MANHÃ	Biscoito de alho, salsa e cebola Pera	Biscoito de água e sal Suco de abacaxi	Biscoito passatempo (sem recheio) Suco de caju	Biscoito de limão com cereais Suco de maçã	Sem aula de manhã
ALMOÇO	Arroz branco Feijão carioca Kibe de forno Salada de alface lisa com milho Melão Suco de maracujá com gengibre	Macarrão espiral à bolonhesa Carne refogada Vagem salteada Salada de alface americana com tomate Uva Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe assado com batata rústica Repolho à vinagrete Abacaxi Água mineral (dia de incentivo à hidratação)	Gohan karaage Tofu com cebolinha Acelga refogada no gergelim Goiaba Suco de morango	Entrada dos alunos às 13h00
LANCHE TARDE	Pão francês com margarina Leite com chocolate Maçã	Minipão caseiro com requeijão Chá de maçã com cravo e canela Caqui	Minipão de gergelim com mussarela Leite com banana Mexerica	Minipão parmesão com patê de atum Suco de tangerina Bolo de coco	Pão de forma com geleia de frutas vermelhas Chá de camomila Pera

	Segunda 25	Terça 26 Aniversariantes do mês	Quarta 27 - Jogo - 15h00 Brasil x Sérvia	Quinta 28	Sexta 29 Último dia de aula do 1º semestre
LANCHE MANHÃ	Biscoito integral de gergelim Goiaba	Biscoito de aveia, mel e cereais Suco de abacaxi	Biscoito de polvilho Suco de morango	Biscoito de morango e cereais Suco de maracujá	Biscoito de arroz Suco de limão
ALMOÇO	Arroz parboilizado Vaca atolada com mandioca Farofa temperada com salsa, cebola e tomate Salada de alface crespa Mexerica Suco de caju	Arroz branco Feijão carioca Frango em cubos Legumes sauté (batata e cenoura) Salada de alface Melancia Água mineral (dia de incentivo à hidratação)	Arroz branco à grega Feijão carioca Tirinhas de peixe assada Salada de acelga Maçã Suco de manga	Macarrão parafuso ao alho e óleo com brócolis Carne assada de lagarto com batata Salada de alface americana ao molho de mostarda e mel Manga Suco de tangerina	Arroz integral Creme de milho Linguiça assada Salada bicolor (alface e beterraba) Banana Suco de goiaba
LANCHE TARDE	Pão francês com mussarela Leite com chocolate Pera	Minipão hot dog com salsicha Bolo de chocolate Suco de acerola	Saída dos alunos: Ensino Infantil até 12h30 Ensino Fundamental até 13h00 Sem aula no período da tarde	Minipão de parmesão com patê de ricota azeitona Chá mate com limão Caqui	Minipão de leite com manteiga Iogurte de morango Uva

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman

