

CARDÁPIO DE SETEMBRO - 2018

	 Segunda 03	Terça 04	 Quarta 05	Quinta 06	Sexta 07
LANCHE MANHÃ	Biscoito de morango e cereais Suco de pêssego	Biscoito cream cracker Banana prata	Biscoito de sequilhos Suco de laranja	Biscoito de polvilho Maçã	Feriado
ALMOÇO	Arroz branco com brócolis Feijão carioca Lombo no missô Chuchu gratinado Salada de alface mimosa ao molho de mostarda e mel Abacaxi Água mineral	Macarrão spaghetti ao sugo Frango em cubos refogado Purê de abóbora (quibebe) Salada de acelga Melão Suco de uva	Arroz branco com açafrão Feijão carioca Bife à milanesa Salada de alface lisa com manjericão Pera Água mineral	Arroz parboilizado Feijão carioca com bacon (sem bacon para o mini) Ovo mexido á pizzaiolo (tomate e orégano) Bastonetes de cenoura sauté Salada mix de rúcula com alface Manga Suco de morango	Independência do Brasil
LANCHE TARDE	Minipão de leite com mussarela Leite com achocolatada (cacau alcalino para o mini) Melancia	Minipão francês com geleia de uva Chá de erva cidreira Goiaba	Pão bisnaguinha integral com margarina Leite com café clarinho (cacau alcalino para o mini) Bolo de laranja integral	Pão francês com mortadela Chá de hortelã Banana prata	Não haverá aula

	 Segunda 10	Terça 11	 Quarta 12	Quinta 13	Sexta 14
LANCHE MANHÃ	Biscoito de água e sal Suco de maracujá	Biscoito de aveia e mel Goiaba	Biscoito integral Suco de morango	Biscoito sembei Melancia	Biscoito de maisena Suco de tangerina
ALMOÇO	Mix de arroz branco com integral Feijão carioca Isca de frango acebolada Salada de alface mimosa com molho de mostarda e mel Uva Água mineral	Arroz branco à grega Feijão carioca Carne moída com mandioquinha Salada de alface americana Mamão Suco de manga	Arroz branco Feijão preto Escondidinho de peixe desfiado com batata Couve manteiga refogada Abacaxi Água mineral	Macarrão ao molho bechamel caseiro Sobrecoxa ensopada ao próprio molho Salada de rúcula com milho Gelatina de limão Suco de acerola	Arroz parboilizado Estrogonofe de carne Batata palha Salada de agrião com tomate Melão Suco de pêssego
LANCHE TARDE	Minipão caseiro com queijo prato Leite com achocolatado (cacau alcalino para o mini) Pera	Pão de parmesão com patê de azeitona preta Chá de erva cidreira Maçã	Minipão francês com requeijão Leite batido com morango Banana prata	Torrada de pão de forma com orégano Chá de casca de abacaxi com canela Goiaba	Minipão de gergelim com margarina Iogurte natural com flocos de milho sem açúcar 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

	 Segunda 17	Terça 18	 Quarta 19	Quinta 20	Sexta 21
LANCHE MANHÃ	Biscoito de coco e cereais Suco de limão	Biscoito cream cracker Banana prata	Biscoito de azeite com linhaça Suco de manga	Biscoito de polvilho Melão	Biscoito de maçã e canela Suco de morango
ALMOÇO	Arroz parboilizado com brócolis Feijão carioca Frango grelhado Salada de acelga ao molho de iogurte Pera Água mineral	Macarrão talharim ao molho ragu (cenoura, salsão e linguixa) (sem linguixa para o mini) Lagarto assado Salada de repolho verde Danete caseiro Suco de abacaxi	Arroz branco Feijão preto Bisteca grelhada (dupla cocção) Farofa de cebola e ovo Couve manteiga ao alho e óleo Melancia Água mineral	Gohan Karê Fukujinzukê Tofu com cebolinha Salada de alface crespa roxa ao molho oriental Manga Suco de caju	Arroz branco Feijão carioca Carne seca com abóbora Salada de agrião, alface e tomate Mamão Suco de acerola com laranja
LANCHE TARDE	Minipão de leite com margarina Leite com achocolatado (cacau alcalino para o mini) Maçã	Minipão parmesão com requeijão Chá de camomila com canela Goiaba	Minipão francês gergelim com patê de atum Leite batido com maracujá Pera	Pão bisnaguinha com mel Chá de maçã com gengibre Bananada	Pão francês com frango louquinho Iogurte de morango Uva

	 Segunda 24	Terça 25	 Quarta 26	Quinta 27	Sexta 28 Aniversariantes do mês
LANCHE MANHÃ	Biscoito integral de gergelim Suco de laranja	Biscoito de maisena Melancia	Biscoito de sequilhos Suco de manga	Cookie com gotas de chocolate Uva	Biscoito de água e sal Suco de goiaba
ALMOÇO	Arroz branco Feijão carioca Assado à vianense recheado com cenoura Salada de rúcula ao molho italiano Manga Água mineral	Macarrão penne à bolonhesa Frango acebolado Purê de mandioquinha Salada de acelga Mamão Suco de tangerina	Arroz branco Feijão carioca Falsa bacalhoda (peixe com batata, pimentões) Salada de alface americana ao molho de mostarda e mel Abacaxi Água mineral	Mix de arroz parboilizado com integral Creme de milho Sobrecoca cozida ao sugo Farofa de cebola com ovo e salsinha Salada de alface mimosa Melão Suco de acerola	Arroz branco Feijão preto com bacon (sem bacon para o mini) Omelete com espinafre e queijo Repolho à vinagrete Laranja Suco de caju
LANCHE TARDE	Pão francês com margarina Leite com achocolatado (cacau para o mini) Maçã	Minipão caseiro com requeijão Chá de erva doce Pera	Pão de leite com geleia de morango Leite batido com abacate, cacau e mel Banana nanica	Pão de forma com mussarela Chá de erva doce Goiaba	Minipão hot dog com salsicha (carne cozida para mini) Suco de morango Bolo de chocolate (sem cobertura para o mini)

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