






 Segunda 01	Terça 02	 Quarta 03	Quinta 04	Sexta 05
LANCHE MANHÃ	Biscoito de água e sal Suco de maracujá	Biscoito cream cracker Maçã	Biscoito maçã com canela Suco de cajú	Biscoito integral de gergelim Goiaba	Biscoito de sequeijos de coco Suco de abacaxi
ALMOÇO	Arroz branco Lentilha com bacon Frango grelhado Salada de alface americana e tomate com molho de italiano Banana prata Água mineral	Macarrão parafuso ao sugo Carne assada ao molho agridoce de maracujá Vagem sauté Salada de rúcula Manga Suco de uva	Arroz branco Feijão carioca com bacon Omelete à espanhola (com batata) Salada de acelga com cenoura ralada Gelatina de morango Água mineral	Arroz parboilizado Feijoada (carne em cubos, carne seca, linguiça e bacon) Farofa flocada biju com couve manteiga Vinagrete Laranja Suco de tangerina	Arroz integral Feijão carioca Carne em cubos refogada Purê de abóbora Salada de alface mimosas Melão Suco de manga
LANCHE TARDE	Minipão de leite com mussarela Leite com achocolatado Goiaba	Pão Francês com requeijão Chá de erva cidreira com limão Pera	Minipão caseiro com geleia de frutas vermelhas Leite batido com manga Uva	Pão bisnaguinha com margarina Chá de camomila Melancia	Palito parmesão Iogurte natural Mamão

	 Segunda 08	Terça 09	 Quarta 10	Quinta 11	Sexta 12
LANCHE MANHÃ	Biscoito de leite e cereais Suco de limão	Biscoito integral de gergelim Maçã	Biscoito de alho, salsa e cebola Suco de morango	Biscoito de cacau e cereais Melão	Feriado
ALMOÇO	Macarrão ninho ao molho bechamel Lombo assado com batata rústica Salada de escarola e alface lisa com molho de iogurte Melancia Água mineral	Arroz branco com brócolis Grão de bico Picadinho Carne ao molho roti Salada de alface americana Mamão Suco de cajú	Arroz parboilizado com açafrão Feijão carioca Peixe frito com limão Repolho refogado ao alho e óleo Pera Água mineral	Mix de arroz branco com integral Feijão carioca Frango grelhado Couve flor gratinada Salada de alface mimosas Maçã verde Suco de tangerina	--
LANCHE TARDE	Minipão de gergelim com cream cheese Leite com achocolatado Banana prata	Minipão australiano com requeijão Chá preto com canela Goiaba	Pão bisnaguinha com mussarela Leite batido com morango Bolo integral de cenoura	Pão de forma com manteiga Chá de gengibre com laranja Uva rubi	Não haverá aula

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



CARDÁPIO DE OUTUBRO - 2018

	 Segunda 15	Terça 16	 Quarta 17	Quinta 18	Sexta 19
LANCHE MANHÃ	Biscoito de maçã com canela Suco de laranja	Biscoito de água Melancia	Biscoito integral de coco e cereais Suco de morango	Biscoito polvilho Banana prata	Biscoito de aveia, mel e cereais Suco de pêssego
ALMOÇO	Mis de arroz branco com integral Feijão carioca Carne cozida acebolada Salada de chuchu crocante com orégano e azeitona fatiada Banana prata Água mineral	Macarrão Spaghetti à bolonhesa Sobrecosta cozida ao próprio molho Brócolis ao alho e óleo Salada de acelga com alface mimosa ao molho italiano Manga Suco de caju	Arroz branco com cenoura Feijão carioca Tirinha de tilápia assada Salada de alface romana com milho Melão Água mineral	Arroz parboilizado Estrogonofe de carne Batata palha Escarola refogada no óleo de gergelim Salada de frutas (banana, mamão e maçã adoçado com suco da laranja) Suco de acerola	Arroz branco Feijão carioca com calabresa (sem linguiça para o minimaternal) Omelete com espinafre Salada de salpicão de frango Goiaba Suco de manga
LANCHE TARDE	Pão parmesão com requeijão Leite batido com banana nanica Abacaxi	Minipão caseiro com patê de atum Chá de casca de abacaxi com canela e mel Maçã	Minipão de leite com margarina Leite com achocolatado Pera	Pão bisnaguinha integral com creme de avelã Chá de hibiscus com mel Bolo de milho cremoso	Minipão francês com salame Iogurte de vitamina Uva

	 Segunda 22	Terça 23	 Quarta 24	Quinta 25	Sexta 26 Aniversariantes do mês
LANCHE MANHÃ	Biscoito de cream cracker Goiaba	Cookie de castanha do para integral Suco de abacaxi	Biscoito integral de gergelim Manga	Biscoito de sequilhos Suco de caju	Biscoito de morango e cereais Suco de morango
ALMOÇO	Arroz branco Creme de milho Bife acebolado Salada de alface americana com tomate ao molho de mostarda de mel Mamão Água mineral	Arroz parboilizado Feijão carioca Linguiça de frango assada Salada de alface crespa roxa Maçã Suco de pêssego	Arroz branco à grega Feijão carioca Quibe de forno Salada de pepino em rodela com agrião Banana prata Água mineral	Gohan Frango xadrez (sem amendoim) Acelga com takenoko refogadas no óleo de gergelim Tofu com cebolinha Abacaxi Suco de maracujá	Macarrão talharim ao molho ragu Lombo cozido no missô Salada de rúcula com tomate cereja Pera Suco de goiaba
LANCHE TARDE	Minipão francês integral com requeijão Leite com café clarinho Pera	Minipão australiano com margarina Chá de hortelã Uva	Minipão de leite com patê de ricota manjericão Leite batido com chocolate Melancia	Pão de forma com mussarela Chá mate Maçã	Minipão hot dog com salsicha Suco de uva Bolo de chocolate

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

CARDÁPIO DE OUTUBRO - 2018

	 Segunda 29	Terça 30	 Quarta 31	01 de Novembro	02 de Novembro
LANCHE MANHÃ	Biscoito de nata Suco de limão	Biscoito de azeite e linhaça Pera	Biscoito de coco e cereais Suco de abacaxi	Biscoito de água e sal Banana prata	Feriado
ALMOÇO	Macarrão ao alho e óleo Carne de panela ao sugo Mandioca cremosa Salada de berinjela com orégano Abacaxi Água mineral	Arroz branco Feijão carioca com bacon Omelete à pizzaiolo (tomate, qjo branco e orégano) Salada de agrião e alface romana com molho de ervas finas Melão Suco de morango	Arroz branco Feijão carioca Caldeira de peixe à portuguesa Salada de rúcula com tomate cereja Mousse de maracujá Água mineral	Arroz parboilizado Estrogonofe de frango Purê de batata Salada de alface americana com milho Goiaba Suco de maracujá	--
LANCHE TARDE	Pão de leite com requeijão Leite batido morango Banana prata	Pão francês com margarina Chá de casca de abacaxi com limão Maçã	Torrada de pão de forma com orégano Leite com achocolatado (com cacau para o minimaternal) Mamão	Pão bisnaguinha com manteiga Chá de capim santo Melancia	Não haverá aula

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman.
Cardápio do dia 01 de Novembro junto à última semana de Outubro.