alimenttar
Tornando sua alimentação mais saudável

COLÉGIO MARIA IMACULADA – SETEMBRO DE 2019.

OPÇÕES

CARNES:	**FIXOS**:
FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ARROZ
BIFE GRELHADO	FEIJÃO

DIA	LANCHE DA MANHÃ	PRATO DO DIA	SALADA	BEBIDA	SOBREMESA	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA-FEIRA 02/09	MINI FRANCÊS COM QUEIJO MINAS / FRUTA E SUCO	FRANGO À PIZZAIOLO CHUCHU COZIDO	BETERRABA RALADA	SUCO	FRUTA	PÃO DE QUEIJO/ FRUTA E SUCO
TERÇA-FEIRA 03/09	BOLO CASEIRO/ FRUTA E SUCO	ISCA DE CARNE GRELHADA CENOURA PALITO	BRÓCOLIS COZIDO	SUCO	FRUTA	PÃO INTEGRAL COM PASTA DE FRANGO / FRUTA E SUCO
QUARTA-FEIRA 04/09	VITAMINA DE FRUTAS C/ BISCOITO SALGADO / FRUTA	PEIXE EMPANADO (NO FORNO) QUIBEBE	ALFACE E TOMATE	SUCO	BANANA ASSADA COM CANELA	MINI FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS/ FRUTA E SUCO
QUINTA-FEIRA 05/09	PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO/ FRUTA E SUCO	FRANGO AO MOLHO COM BATATA	MIX DE FOLHAS	SUCO	FRUTA	BOLO DE LARANJA/ FRUTA E SUCO
SEXTA-FEIRA 06/09	BROA DE MILHO COM PASTA DE QUEIJO E CENOURA/ FRUTA E SUCO	KIBE DE FORNO ESPINAFRE REFOGADO	CENOURA RALADA	SUCO	FRUTA	IOGURTE COM GRANOLA / FRUTA
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 09/09	SMOOTHIE DE FRUTAS C/ BISCOITO SALGADO / FRUTA	FRICASSÉ DE FRANGO BETERRABA COZIDA	ALFACE COM TOMATE	SUCO	FRUTA	MINI FRANCÊS C/ QUEIJO MINAS /FRUTA E SUCO
TERÇA-FEIRA 10/09	QUEIJO QUENTE (PÃO INTEGRAL) / FRUTA E SUCO	CUBOS DE CARNE GRELHADO CREME DE MILHO	BRÓCOLIS COZIDO	SUCO	MOUSSE DE LIMÃO	TORRADA COM REQUEIJÃO/ FRUTA E SUCO
QUARTA-FEIRA 11/09	BOLO DE LARANJA / FRUTA E SUCO	OVOS MEXIDOS COLORIDO (CENOURA E ERVILHA)	RÚCULA	SUCO	FRUTA	PÃO DE FORMA C/ PASTA DE FRANGO E MILHO / FRUTA E SUCO
QUINTA-FEIRA 12/09	BRIOCHE C/ PASTA DE RICOTA/ FRUTA E SUCO	MACARRÃO À BOLONHESA COM AGRIÃO	ALFACE ROXA COM CENOURA RALADA	SUCO	FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS / BISCOITO SALGADO/ FRUTA
SEXTA-FEIRA 13/09	MINI FRANCÊS COM REQUEIJÃO/ FRUTA E SUCO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO ABÓBORA COZIDA	PEPINO EM RODELAS	SUCO	FRUTA	BOLO DE BAUNILHA/ FRUTA E SUCO
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 16/09	PÃO INTEGRAL COM PASTA DE FRANGO / FRUTA E SUCO	BIFE GRELHADO FAROFA COM AVEIA	CHUCHU COM MILHO	SUCO	FRUTA	TORRADA COM GELEIA/ FRUTA E SUCO
TERÇA-FEIRA 17/09	IOGURTE COM GRANOLA/ FRUTA	ISCA DE FRANGO CROCANTE (NO FORNO) ABOBRINHA REFOGADA	ALFACE ROXA	SUCO	FRUTA	MINI PIZZA DE PÃO DE FORMA (MOLHO DE TOMATE CASEIRO, QUEIJO E ORÉGANO) / FRUTA E SUCO
QUARTA-FEIRA 18/09	MINI FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS / FRUTA E SUCO	ESTROGONOFE DE CARNE BATATA CORADA	TOMATE EM CUBOS	SUCO	GELATINA	BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA FRUTA E SUCO
QUINTA-FEIRA 19/09	PÃO DE QUEIJO/ FRUTA E SUCO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO SUFLÊ DE BRÓCOLIS	ABÓBORA RALADA	SUCO	FRUTA	SMOOTHIE DE FRUTAS C/ BISCOITO SALGADO / FRUTA E SUCO
SEXTA-FEIRA 20/09	BOLO DE BAUNILHA/ FRUTA E SUCO	PEIXE ASSADO SELETA DE LEGUMES	ALFACE AMERICANA	SUCO	FRUTA	COIÓ COM PASTA DE CENOURA/ FRUTA E SUCO
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 23/09	TORRADA COM REQUEIJÃO/ FRUTA E SUCO	FRANGO À PETIT POIS	BATATA COM SALSA	SUCO	FRUTA	MINI FRANCÊS COM QUEIJO MINAS / FRUTA E SUCO
TERÇA-FEIRA 24/09	PÃO COIÓ C/ QUEIJO/ FRUTA E SUCO	LASANHA DE CARNE COM ESPINAFRE	COUVE FLOR COZIDA	SUCO	FRUTA	BOLO DE CENOURA / FRUTA E SUCO
QUARTA-FEIRA 25/09	VITAMINA DE FRUTAS C/ BISCOITO SALGADO / FRUTA	OMELETE DE FORNO CENOURA COZIDA	ESPAGUETE DE ABOBRINHA	SUCO	FRUTA	BRIOCHE COM PASTA DE ATUM/ FRUTA E SUCO
QUINTA-FEIRA 26/09	MONTE SEU SANDUICHE (PASTA DE QUEIJO, TOMATE E ALFACE) / FRUTA E SUCO	CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E VAGEM)	TOMATE EM TIRAS	SUCO	FRUTA	IOGURTE C/ GRANOLA / FRUTA
SEXTA-FEIRA 27/09	BOLO MESCLADO/FRUTA E SUCO	ISCA DE FRANGO GRELHADO BETERRABA COZIDA	PEPINO EM RODELAS	SUCO	SALADA DE FRUTAS COM MEL E GRANOLA	PÃO DE FORMA C/ REQUEIJÃO / FRUTA E SUCO
SABADO						
DOMINGO						
SEGUNDA-FEIRA 30/09	MINI FRANCÊS C/ OVOS MEXIDOS / FRUTA E SUCO	CARNE DESFIADA BATATA SOUTÉ	MIX DE FOLHAS	SUCO	FRUTA	BROA DE MILHO C/ QUEIJO MINAS/ FRUTA E SUCO

NUTRICIONISTA: ANA CAROLINA PISK – CRN:14100697

- **EM TODAS AS REFEIÇÕES SÃO OFERTADOS SUCOS (SUCO DE POLPA DE FRUTA RESFRIADA) E FRUTAS.**
- **TEMOS SEMPRE AS OPÇÕES DE SUBSTUIÇÃO DO PRATO DO DIA POR FRANGO E BIFE GRELHADOS (NECESSITANDO SERMOS AVISADOS COM ANTECEDÊNCIA PARA O PREPARO).**
- **O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES DEVIDO A DISPONIBILIDADE DOS PRODUTOS COM OS FORNECEDORES, SUBSTITUINDO-SE OS ALIMENTOS POR OUTROS COM O MESMO VALOR NUTRICIONAL, E QUE JÁ ESTEJA PREVISTO NO CARDÁPIO.**