

# Cardápio Fundamental



COLÉGIO DE EDUCAÇÃO INFANTIL E  
ENSINO FUNDAMENTAL PADUA DE AVESLAR



	Segunda 04/nov	Terça 05/nov	Quarta 06/nov	Quinta 07/nov	Sexta 08/nov
<b>Lanche</b>					
<b>Manhã</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>ALMOÇO</b>					
<b>E</b>	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, lentilha	Arroz, feijão	Arroz, feijão
<b>JANTA</b>	Omelete	Escondidinho de frango	Carne moída	Macarrão ao sugo	Filezinho de fígado
	Brócolis refogado	(purê de batata+ frango desfiado)	Abobrinha refogada	Frango assado com batata doce	Creme de abóbora
		Beterraba cozida			
	Salada: Mix de folhas	Salada: Mix de folhas	Salada: Mix de folhas	Salada: Mix de folhas	Salada: Mix de folhas
	Suco de Fruta/Água	Suco de Fruta/Água	Suco de Fruta/Água	Suco de Fruta/Água	Suco de Fruta/Água
<b>Lanche</b>					
<b>TARDE</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

# Cardápio Fundamental



	Segunda 11/nov	Terça 12/nov	Quarta 13/nov	Quinta 14/nov	Sexta 15/nov
<b>Lanche Manhã</b>					
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz, feijão Carne de soja refogada com Cenoura e Vagem  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão Bife de panela Mandioca cozida  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão Picadinho de frango Creme de milho  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão Macarrão á bolonhesa Chuchu refogado  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche TARDE</b>					
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	

# Cardápio Fundamental



COLÉGIO DE EDUCAÇÃO INFANTIL E  
ENSINO FUNDAMENTAL PAULO DE AULER



	Segunda 18/nov	Terça 19/nov	Quarta 20/nov	Quinta 21/nov	Sexta 22/nov
<b>Lanche Manhã</b>					
	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz, feijão Almôndegas ao molho sugo Repolho refogado  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão Ovo mexido Brócolis refogado  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	FERIADO	Arroz, feijão Macarrão á bolonhesa Couve refogada  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão preto Lombo suíno assado Farofa de legumes  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água
<b>Lanche TARDE</b>					
	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA

# Cardápio Fundamental



	Segunda 25/nov	Terça 26/nov	Quarta 27/nov	Quinta 28/nov	Sexta 29/nov
<b>Lanche Manhã</b>					
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz, feijão Ovo cozido Couve-flor gratinada  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão Polenta com frango desfiado Acelga refogada  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão Filé de peixe ao molho Purê de mandioquinha  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão Macarrão ao sugo Frango assado Escarola refogada  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água	Arroz, feijão Stroganoff de frango Batata assada  Salada: Mix de folhas Suco de Fruta/Água
<b>Lanche TARDE</b>					
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

\*Cardápio sujeito a alterações.

NUTRICIONISTAS: ERIKA C.S. MORETI- CRN3: 23235  
RAQUEL ANDRIANI- CRN3: 29181