

CARDÁPIO *semanal*

ALMOÇO - COLÉGIO FRANCO



	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
SALADA	ALFACE OVO DE CODORNA COM ERVILHA SALADA DE FEIJÃO BRANCO	MIX DE FOLHAS MILHO SALADA DE QUINOA COM CENOURA	ALFACE PEPINO SALADA DE ERVILHA	ACELGA BATATA BOLINHA SALADA DE FEIJÃO FRADINHO	ALFACE COUVE-FLOR SOJA EM GRÃOS
PRATO PRINCIPAL	KIBE DE CARNE	MOQUECA DE PEIXE	GUISADO DE FRANGO	ISCAS DE CARNE AO MOLHO SUGO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO MOSTARDA (A PARTE)
GUARNIÇÕES	COUVE-FLOR COM ERVILHA	LEGUMES GRELHADOS	LENTILHA REFOGADA	MACARRÃO REFOGADO ¹	FAROFA DE COUVE
ARROZ/FEIJÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO
SOBREMESA	MELÃO	LARANJA	MELANCIA	ABACAXI ASSADO COM CANELA	MANGA

¹ CONTÉM OVO

² CONTÉM LEITE OU DERIVADOS

CARDÁPIO

COLAÇÃO - COLÉGIO FRANCO

Sanutrín

	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
PRINCIPAL	PANQUECA DE QUEIJO ^{1 2}	MINI PÃO FRANCÊS COM PASTA DE FRANGO / MANTEIGA ²	MINI PÃO DE QUEIJO ²	MUFFIN DE BAUNILHA COM GOIBADA ^{1 2}	MINI PÃO BRIOCHE COM PASTA DE OVOS ^{1 2}
FRUTA	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA	LARANJA	MELÃO
SUCO	SUCO DE AÇAÍ	SUCO DE CAJU	SMOOTHIE DE MORANGO	SUCO DE UVA	SUCO DE MARACUJÁ

*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS

CARDÁPIO

LANCHE - COLÉGIO FRANCO

Sanutrín

	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
PRINCIPAL	MINI PÃO BRIOCHE COM QUEIJO / MANTEIGA ^{1 2}	COOKIE DE CACAU INTEGRAL ^{1 2}	TAPIOCA DE QUEIJO COM ORÉGANO ² MINI PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ²		MINI PÃO DE QUEIJO ²
FRUTA	BANANA	UVA	MAÇÃ	DUO DE FRUTAS	UVA
SUCO	SUCO DE ABACAXI	SUCO DE LIMÃO	SUCO DE MANGA	SUCO DE GOIABA	SUCO DE AÇAÍ

*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS