

CARDÁPIO SEMANAL - AMPLIADO - COLÉGIO ERASTO GAERTNER - 2023

CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA - FEIRA 04 DEZ

CHÁ
PÃO FRANCÊS
C/ REQUEIJÃO
FRUTA



TERÇA-FEIRA 05 DEZ

ACHOCOLATADO MORN
ROSQUINHAS DE LEITE
FRUTA



QUARTA-FEIRA 06 DEZ

SUCO DE FRUTA
BOLO DE CENOURA
FRUTA



QUINTA-FEIRA 07 DEZ

LEITE
CEREAL
FRUTA



SEXTA-FEIRA 08 DEZ

SUCO
PÃO INTEGRAL
C/ MANTEIGA E DOCE DE
FRUTA



ALMOÇO

FILE DE FRANGO NA
MANTEIGA
ARROZ
FEIJÃO PRETO
MACARRÃO AO SUGO
CHUCHU REFOGADO
SALADA DE ALFACE, RÚCULA
E TOMATE
SUCO DE MARACUJÁ
MELANCIA



PERNIL DE PORCO ASSADO
ARROZ
FEIJÃO CARIOQUINHA/ OVO
MEXIDO
FAROFA C/ CENOURA E
ERVILHA
BRÓCOLIS REFOGADO
SALADA DE ALFACE LISA
E PEPINO
SUCO DE GOIABA
MANGA



FRANGO AO MOLHO
ARROZ
FEIJÃO PRETO
AIPIM COZIDO
BETERRABA REFOGADA
SALADA MISTA DE FOLHAS
E CENOURA RALADA
LIMONADA
MELÃO



MADALENA
ARROZ
FEIJÃO CARIOQUINHA
OMELETE
ABOBRINHA REFOGADA
SALADA DE ALFACE ROXA
E RABANETE RALADO
SUCO DE LARANJA
MAMÃO



POSTA DE CARNE AO MOLHO
ARROZ
FEIJÃO PRETO
BATATA SALSA C/ CENOURA
REFOGADA
COUVE-FLORES C/ CHEIRO VERDE
SALADA MISTA DE FOLHAS
E BETERRABA RALADA
SUCO DE ABACAXI
MIMOSA



LANCHE

SUCO DE FRUTA
MISTO FRIO
FRUTA

SUCO DE FRUTA
SALGADO DE FRANGO
FRUTA

BEBIDA LÁCTEA
BOLACHAS AMANTEIGADAS
FRUTA

CHÁ MORN
BOLO DE FUBÁ C/ COCO
FRUTA

ACHOCOLATADO
PÃO DE QUEJO
FRUTA

Obs.: Todos os sucos servidos são naturais.

As bebidas frias poderão ser substituídas por outra preparação quente em dias de frio.

Poderá haver alterações por item de valor nutricional similar.

Terão três opções de frutas servidas durante o dia.



CONTATO: (41) 99123 - 1551