

ESCOLA IRMÃ CATARINA



1ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Ovos Mexidos com Abobrinha Ralada e Salada de Alface com Tomate.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha Integral com Patê. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Isca de Frango Grelhado, Creme de Milho e Salada de Acelga.	<b>Lanches:</b> Fruta, Iogurte e Biscoito Integral. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Carne de Panela, Purê de Batata Doce e Salada de Escarola.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Torrada com Requeijão. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz Integral e Feijão, Ensopadinho de Frango, Batata Corada e Salada Alface.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Rosquinhas. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Macarrão ao Molho Bolonhesa e Salada de Folhas Mistas com Beterraba.

2ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Carne Moída Refogada, Polenta Cremosa e Salada de Repolho com Pepino.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Pão Francês com Queijo. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Mini Feijoada, Farofa, Couve Refogada e Salada de Tomate.	<b>Lanches:</b> Fruta, Iogurte e Cereal. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz Integral e Feijão, Peixe Assado com Batata e Salada de Alface.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Pão de Forma com Requeijão. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Picadinho de Carne, Mandioquinha e Chuchu Sauté e Salada de Acelga.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Integral. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Macarrão à Primavera (macarrão parafuso com frango desfiado, milho, queijo, brócolis, cenoura ralada), Salada de Folhas Mistas.

3ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Salgado. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Omelete com Legumes e Salada de Alface com Pepino.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Bisnaguinha Integral com Requeijão. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Estrogonofe de Frango, Batata Palha e Salada de Escarola com Tomate.	<b>Lanches:</b> Fruta, Iogurte e Biscoito Integral. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz Integral e Feijão, Ensopadinho de Peixe, Mandioca Sauté e Salada de Alface.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Torrada com Patê. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Ensopadinho de Carne, Purê de Abóbora, Salada de Repolho.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Rosquinhas. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Macarrão ao Molho Bolonhesa, Salada de Folhas Mistas com Cenoura Ralada e Milho.

4ª  
Semana

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Biscoito Doce. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão, Almôndegas, Purê de Batata e Salada de Acelga com Tomate.	<b>Lanches:</b> Pão Francês com Queijo. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz Integral e Feijão, Refogadinho de Frango, Salada de Repolho com Beterraba.	<b>Lanches:</b> Fruta, Iogurte e Cereal. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Arroz e Feijão Preto, Carne em Cubos, Farofa de Milho com Cenoura Ralada, Salada de Couve.	<b>Lanches:</b> Fruta, Suco Natural e Pão de Forma com Requeijão. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Risotinho à Primavera (arroz com frango desfiado, milho, ervilha, batata palha e abobrinha ralada). Salada de Alface.	<b>Lanches:</b> Festa dos Aniversariantes. <b>Almoço/Pré Jantar:</b> Macarrão ao Sugo com Atum, Salada de Folhas Mistas com Pepino.



# CARDÁPIO PRIMAVERA



Fabiola Lomes - Nutricionista CRN3 29195

**OBS:**

- \*Suco Natural e Frutas da época servidos diariamente após as refeições.
- \*Gelatina servido nas sextas-feiras substituindo a fruta.
- \*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio, de acordo com a disponibilidade e grupos alimentares.
- \*Biscoito Doce: maisena, maria / Biscoito Salgado: cream cracker, água e sal.
- \*Cardápio referente Outubro a Dezembro/2017.

Curta nossa fanpage: @bionutriassessoria

Envie-nos um e-mail: bionutriassessoria@gmail.com

Acesse nosso site: bionutriassessoria.com.br

