



## COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO MAIO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral com cenoura	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Strogonoff de Carne <i>(Isca de Carne)</i>	Carne moída com batata	Carne assada ao molho madeira <i>(Carne assada)</i>	Filé de frango acebolado	Almôndegas ao molho de tomate natural
Isca de frango grelhado com tomate e cebola	Frango em cubos c/ pimentões	Fricassé de frango <i>(Isca de frango ao molho de tomate)</i>		Filé de frango grelhado
Batata Palha	Farofa caseira	Couve refogada	Nhoque ao molho bolonhesa	Purê de batata <i>(S/ leite e s/ manteiga)</i>
Alface americana	Alface lisa	Alface	Alface crespa	Alface americana
Tomate em gomos	Tomate em rodela	Tomate	Tomate	Tomate
Pepino em rodela	Chuchu c/ hortelã	Rúcula c/ manga	Vagem	Cenoura ralada
Abóbora c/ salsa	Cenoura ralada	Vinagrete	Beterraba ralada	Abobrinha c/ orégano
Suco /Banana	Suco /Melancia	Suco /Laranja	Suco /Abacaxi	Suco /Manga
<b>JANTAR</b>				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Frango em cubos ao molho	Bife de panela	Isca de frango	Carne em cubos c/ batata	Filé de frango a camponesa
Abobrinha refogada	Mandioquinha sautee	Purê de abóbora <i>(S/ leite e s/ manteiga)</i>	Polenta	Macarrão ao alho e azeite
Alface	Tomate	Acelga em tiras	Alface americana	Tomate
Vagem em rodela	Cenoura ralada c/ salsa	Tomate em rodela	Ovos de codorna	Beterraba ralada
Suco/Maçã	Suco/Laranja	Suco/Banana	Suco/Melancia	Suco/Maçã

*Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.*



## COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO MAIO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral c/ milho	Arroz integral
Kibe de abóbora	Guisado de carne com legumes	Fricassé de frango (Isca de frango c/ tomate)	Coxas e sobrecoxas assadas com manjeriço	Isclas de frango oriental
Bife acebolado	Isca de frango acebolado	Carne moída com legumes		Bife grelhado
Escarola refogada	Batata gratinada (Batata em cubos)	Brócolis e couve-flor ao alho	Espaguete ao molho sugo	Duo de cenoura e abobrinha
Alface americana	Alface lisa	Alface roxa	Alface americana	Alface roxa
Tomate	Tomate	Tomate	Pepino com tomate	Tomate
Salada de macarrão com frios (sem frios)	Repolho com azeitonas	Agrião c/ laranja	Queijo, tomate cereja e orégano	Acelga
Beterraba ralada	Ovos de codorna	Atum c/ batatas	Antepasto de berinjela	Abóbora c/ salsa
Maçã/Suco	Melancia/Suco	Laranja/Suco	Manga/Suco	Melão/Suco
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão
Strogonof de frango (File de frango grelhado)	Filé de frango	Bife de panela	Pernil em cubos c/ tomates	Goulash
Batata Palha	Brócolis no vapor	Farofa de cenoura	Macarrão ao sugo	Couve –flor c/ salsa
Alface	Acelga	Cenoura ralada	Alface	Alface
Beterraba ralada	Pepino	Tomate	Chuchu c/ salsa	Ervilha
Suco/Melão	Suco/Laranja	Suco/Banana	Suco/Maçã	Suco/Abacaxi

Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.



## COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO MAIO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FERIA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Arroz branco/feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/feijão	Arroz branco/feijão
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral com linhaça
Bife acebolado	Hambúrguer caseiro à pizzaiolo	Feijoadinha de lentilha	Frango ao molho	Escondidinho de carne com abóbora
	Isca de frango c/ pimentões	Filé de frango grelhado	Isclas de carne grelhada	Filé de frango grelhado
Macarrão com brócolis	Vagem sauté	Farofa de cenoura ralada	Polenta cremosa	Repolho refogado
Alface americana	Alface lisa	Alface americana	Alface lisa	Alface
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Feijão branco ao vinagrete	Cenoura c/ salsa	Acelga com milho	Chuchu com ovos	Mix de folhas
Beterraba ralada	Pepino com hortelã	Rabanete ralado	Repolho	Vagem c/ salsa
Manga/Suco	Abacaxi/Suco	Melão/Suco	Laranja/Suco	Salada de fruta/Suco
<b>JANTAR</b>				
Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Panqueca de frango (Frango desfiado)	Filé de frango grelhado	Strogonof de carne (Bife de panela)	Frango ao molho	Filé de frango a camponesa (Filé frango)
Couve refogada	Purê de mandioquinha (S/ leite e s/ manteiga)	Batata Palha	Abobrinha grelhada	Macarrão ao alho e azeite
Cenoura ralada	Alface americana	Alface	Repolho	Tomate
Alface	Tomate	Beterraba	Milho	Cenoura ralada
Suco/Maçã	Suco/Melancia	Suco/Maçã	Suco/Banana	Suco/Mexerica

*Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.*



## COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO MAIO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral com açafraão
Strogonoff de carne (Bife de panela)	Iscas de frango crocante	Picadinho húngaro	Frango ao molho com vegetais	Panqueca de carne moída (Carne moída)
Omelete de legumes (Filé de frango)	Carne moída com abobrinha	Filé de frango		Iscas de frango grelhado
Batata palha	Creme de milho (Milho refogado)	Brócolis gratinado (Brócolis ao vapor)	Macarrão Molhos: ao sugo e branco	Espinafre refogado c/ milho
Alface americana	Alface lisa	Escarola em tiras	Alface	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Pepino	Acelga c/ Milho	Rabanete ralado	Pepino com salsa	Abobrinha c/ orégano
Cenoura ralada	Beterraba ralada	Grão de bico ao vinagrete	Tabule	Milho
Melancia	Abacaxi	Gelatina	Manga	Mix de frutas
<b>JANTAR</b>				
Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Filé de frango à camponesa	Omelete/carne de panela	Iscas de frango com legumes	Carne em cubos c/ batata	Filé de frango a camponesa
Chuchu refogado	Couve refogada	Purê de mandioquinha	Polenta	Macarrão ao alho e azeite
Alface	Cenoura ralada	Acelga	Alface americana	Tomate
Tomate	Alface	Tomate	Ovos de codorna	Beterraba ralada
Suco/Laranja	Suco/Maçã	Suco/Melão	Suco/Melancia	Suco/Maçã

*Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.*



## COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO MAIO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31	QUARTA-FEIRA 01/06	QUINTA-FEIRA 02/06	SEXTA-FEIRA 03/06
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Arroz integral com ervilha	Arroz integral	Arroz integral com milho	Arroz integral	Arroz integral
Bife de panela	Filé de frango à camponesa	Bisteca suína grelhada ao molho de limão	Frango desfiado cremoso	Carne moída com abobrinha
Ovos estalados		Iscas de carne ao molho	Bife acebolada	Frango em cubos com tomate
Legumes assados com alecrim	Macarrão ao sugo	Couve refogada	Batata rústica	Couve-flor gratinado
Alface americana	Alface lisa	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Pepino c/ gergelim preto	Repolho roxo c/ cenoura em tiras	Cenoura c/ salsa	Brócolis c/ milho	Milho e ervilha
Beterraba ralada	Mandioquinha palito	Berinjela c/ pimentões	Ovos de codorna	Escarola em tiras c/ laranja
Melancia	Abacaxi	Gelatina c/ creme	Manga	Mix de frutas
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão
Strogonof de frango (frango grelhado)	Carne de panela	Filé de frango grelhado	Iscas de frango	Carne moída com legumes
Batata Palha	Espaguete ao alho	Vagem sauté	Couve-flor na salsa	Farofa rica
Pepino	Chuchu	Alface	Repolho	Pepino
Tomate	Cenoura ralada	Tomate	Tomate	Milho
Suco/Laranja	Suco/Banana	Suco/Melancia	Suco/manga	Suco/Melão

Ensinando desde cedo que comer bem é uma lição pra vida toda.