

COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO DEZEMBRO



(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 c/ cenoura	Arroz à grega	Arroz primavera	Risoto napolitano	Arroz integral
Bife acebolado	Tirinhas de frango crocante	Peixe grelhado c/ alho e alecrim	Filé de frango acebolado	Carne em cubos oriental
Fricassê de frango (Frango desfiado c/ tomate e milho)	Picadinho de carne	Frango xadrez	Strogonoff de carne (Bife de panela)	-
<i>Vegetariano:</i> Shimeji na manteiga c/ cebolinha	<i>Vegetariano:</i> Vagem	<i>Vegetariano:</i> Soja moída c/ abóbora	<i>Vegetariano:</i> Fava	<i>Vegetariano:</i> Hambúrguer de lentilha
Brócolis ao vapor	Creme de milho (milho refogado)	Purê de batata (s/ leite; s/ manteiga)	Batata palha (Batata refogada)	Yakissoba de legumes
Alface americana	Alface lisa	Alface crespa	Alface roxa	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho roxo c/ orégano	Cenoura em tiras	Beterraba ralada	Pepino	Milho c/ tomate cereja
Quiabo na salsa	Abobrinha c/ salsinha	Vinagrete	Ovos de codorna	Rúcula
Maçã	Melancia	Pêssego	Gelatina colorida	Manga
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Bife de panela ao molho c/ pimentões	Frango de panela	Tiras de carne acebolada	Iscas de frango crocante	Carne moída c/ abóbora
Cenoura refogada	Macarrão alho e óleo	Suflê de legumes	Polenta	Creme de espinafre
Repolho verde	Acelga	Repolho verde	Tomate	Chuchu c/ salsinha
Chuchu c/ orégano	Tomate	Cenoura e beterraba em cubinhos	Couve	Alface roxa
Pera/Suco	Manga/Suco	Laranja/Suco	Maçã/Suco	Pera/Suco

ALIMENTO MENSAL

Pêssego

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

- Abacaxi; Laranja; Maracujá; Caju; Acerola; Uva

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

COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO DEZEMBRO



☎ (11) 9 6573 6765

✉ atendimento@cantinadocolegio.com.br

📞 (11) 2495 3775

🌐 cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10 Feliz Natal! 	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 c/ milho	Arroz à grega	Arroz integral	Risoto de legumes	Arroz primavera
Omelete de forno	Peixe assado c/ legumes	Filé de frango acebolado	-	Strogonoff de frango (Frango em cubos grelhado)
Isclas de frango grelhado	Frango ao molho de mostarda e mel	Feijoadinha	Sobrecoxa assada	Isclas de carne c/ pimentões
	<i>Vegetariano:</i> Shimeji na manteiga c/ cebolinha	<i>Vegetariano:</i> Feijoada veg	<i>Vegetariano:</i> Hambúrguer de soja	<i>Vegetariano:</i> Strogonoff de cogumelos
Legumes salteados	Farofa de natal	Farofa caseira	Macarrão à pizzaiolo (tomate natural ou alho e óleo)	Batata palha
Alface lisa	Alface roxa	Alface americana	Alface crespa	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Rabanete c/ acelga	Vinagrete de abacaxi	Vinagrete	Escarola c/ laranja	Vagem
Pepino	Salada de lentilha	Couve	Repolho roxo	Beterraba ralada
Melancia	Pavê de pêssego	Abacaxi	Pera	Maçã
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Isclas de carne	Filé de frango c/ tomate	Bife acebolado	Frango em tiras c/ pimentões	Carne em cubos ao molho
Macarrão ao sugo	Abobrinha refogada	Batata sauté	Abóbora sauté	Escarola refogada
Couve	Tomate	Alface roxa	Milho	Cenoura ralada
Tomate	Beterraba em cubinhos	Tomate	Abobrinha na salsa	Berinjela refogada
Maçã/Suco	Manga/Suco	Mexerica/Suco	Melancia/Suco	Laranja/Suco

ALIMENTO MENSAL

Pêssego 

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

- Abacaxi; Laranja; Maracujá; Caju; Acerola; Uva

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