

COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO JUNHO



WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

Website 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	Arroz integral c/ ervilha	Arroz integral carreteiro	Arroz integral com cenoura	Arroz integral a grega
Fricassé de frango	Iscas de Carne acebolada	Peixe à portuguesa (assado c/ batata e pimentões)	Strogonoff de frango	Bife acebolado
Carne em cubinhos	Macarrão ao sugo	Bife de panela	Carne moída c/ legumes	-
Legumes assados	Abobrinha refogada	Brocolis gratinado	Batata Palha	Macarrão ao molho de tomate
Alface	Alface americana	Alface lisa	Alface americana	Alface
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Chuchu c/ salsa	Repolho verde c/ azeitonas pretas	Pepino	Escarola c/ laranja	Cenoura ralada
Repolho	Cenoura ralada	Rúcula c/ manga	Ovos de codorna	Vinagrete
Abacaxi	Salada de frutas	Arroz doce	Banana	Abacaxi
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Carne moída com batata	Frango ao molho	Carne de panela	File de frango	Pernil suína cozida
Abobrinha	Polenta	Farofa de cenoura	Creme de milho	Farofa
Repolho	Beterraba cozida	Alface	Cenoura	Abobrinha refogada
Cenoura ralada	Pepino	Tomate	Milho	Alface
Melão/Suco	Banana/Suco	Manga/Suco	Maçã /Suco	Pêra/Suco

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

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

Sabores de sucos:

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



COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO JUNHO



WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

Website 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 c/ ervilha	Arroz à grega	Arroz integral c/ ervilha	Arroz integral	Arroz integral
Quibe assado	Frango em iscas empanado	Filé de coxa assada	Feijoada	Strogonof de frango
Frango ao molho	Carne de panela	-	Isclas de frango grelhado	Isclas de carne grelhada c/ pimentões
Abobora refogada	Creme de milho	Macarrão à parisiense	Farofa rica	Batata Palha
Alface lisa	Alface americana	Alface	Alface americana	Alface lisa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho verde c/ orégano	Rabanete c/ milho	Repolho verde	Milho/Ervilha	Chuchu c/ hortelã
Beterraba ralada	Vagem	Cenoura ralada	Couve refogada	Repolho roxo c/ orégano
Melão	Melancia	Manga	Laranja	Delicia de abacaxi
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Isclas de frango c/ pimentões	Bife acebolado	Carne de panela	Pernil desfiado	Almondegas de carne
Batata sauté	Mandioquinha refogada	Farofa	Abobora refogada	Chuchu refogado
Alface roxa	Espinafre	Tomate	Alface roxa	Tomate
Tomate	Chuchu c/ cebolinha	Acelga	Pepino	Chuchu c/ orégano
Pera/Suco	Mexerica/Suco	Maçã/Suco	Melancia /Suco	Banana/Suco

***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 JUNHO



WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

Website cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	 QUARTA-FEIRA ALMOÇO JUNINO	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	FERIADO CORPUS CHRISTI 	EMENDA
Arroz integral Colorido	Risoto de queijo	Caldo verde		
Carne assada ao molho madeira	Frango ao molho	Frango caipira		
-	Omelete de queijo na chapa	Iscas de carne com pimentões		
Macarrão ao molho sugo	Legumes assados com alecrim	Cuscuz paulista		
Alface roxa	Mix de folhas	Alface		
Tomate	Batata c/ atum	Salada bicolor (cenoura e beterraba)		
Cenoura ralada	brócolis	Mix de feijões ao vinagrete		
Beterraba cozido	Caponata de berinjela	Chuchu c/ salsa		
Maçã	Mexerica	Canjica com paçoca		
Suco	Suco	Suco		
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão		
Cubos de frango c/ pimentões	Filé de frango	Bife grelhado		
Purê de batata	Brócolis ao alho	Legumes ao forno c/ alecrim		
Alface crespa	Repolho verde	Alface roxa		
Tomate	Beterraba em cubinhos	Pepino		
Manga/Suco	Pera/Suco	Maçã/Suco		

***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 JUNHO



WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

Website 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
Risoto de legumes	Arroz integral tropeiro	Arroz integral à grega	Arroz integral c/ ervilha	Arroz integral c/ milho
Filé de coxa e sobrecoxa assado	Strogonof de carne	Feijoada nutritiva	Iscas de carne acebolado	Filé de frango grelhado
-	Filé de frango acebolado	Iscas de carne	-	Carne moída c/ batata
Macarrão ao sugo	Batata Palha	Farofa de cenoura	Macarrão ao sugo Opção: Molho branco	Legumes na manteiga
Alface americana	Alface lisa	Alface americana	Tomate	Tomate
Tomate	Tomate	Tomate	Cenoura em tiras	Repolho
Cenoura cozida em palitos	Beterraba ralada	Couve refogada	Abobrinha c/ salsinha	Milho e ervilha
Vinagrete	Rúcula	Cenoura ralada	Alface americana	Alface americana
Abacaxi	Mexerica	Laranja	Salada de frutas	Maçã
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Tiras de carne oriental	Filé de frango c/ tomate	Bife acebolado	Frango em tiras c/ pimentões	Iscas de carne grelhada
Penne ao alho e óleo c/ legumes	Abobrinha refogada	Batata sauté	Abóbora sauté	Farofa de cenoura
Escarola	Tomate	Alface roxa	Milho	Cenoura ralada
Tomate	Acelga	Tomate	Abobrinha na salsa	Berinjela refogada
Pera/Suco	Manga/Suco	Melancia/Suco	Maçã/Suco	Laranja/Suco

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



COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO JUNHO



(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

Segunda-Feira 30				
Arroz branco/Feijão				
Arroz integral				
Rocambole de carne recheado				
-				
Macarrão ao sugo				
Alface crespa				
Tomate				
Pepino				
Ovos cozidos				
Melancia				
Suco				
Arroz branco/ Feijão				
Isclas de frango ao molho c/ pimentões				
Cenoura refogada				
Repolho roxo				
Chuchu c/ orégano				
Maçã/Suco				

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

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

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

