

COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO SETEMBRO



☎ (11) 9 6573 6765

✉ atendimento@cantinadocolegio.com.br

☎ (11) 2495 3775

🌐 cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Risoto napolitano	Arroz integral	Arroz integral c/ cenoura	Arroz integral c/ ervilha	Arroz à grega
Bife de panela	Feijoada nutritiva	Sobrecosta assada	Carne em cubos com batata	Filé de frango grelhado
Peixe grelhado	Filé de frango grelhado	Macarrão (opção: molho sugo e branco)	Fricassé de frango	Strogonoff de carne
Purê de batata	Farofa de couve	Abóbora sauté	Batata Corada	Batata Palha
Alface	Alface americana	Alface crespa	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Abóbora c/ salsa	Escarola c/ laranja	Milho e Ervilha	Repolho verde c/ orégano	Rabanete c/ milho
Acelga com salsa	Ovos de codorna	Escarola c/ laranja	Beterraba ralada	Vagem
Laranja	Abacaxi	Manga	Brigadeiro de pote 🍮	Maçã
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Carne em cubos c/ batata	Strogonoff de frango	Carne de panela c/ tomate	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada
Farofa	Batata Palha	Farofa	Abobrinha refogado	Espinafre refogado
Tomate	Tomate	Acelga	Alface	Tomate
Acelga	Chuchu c/ cebolinha	Tomate	Pepino	Repolho
Manga/Suco	Mexerica/Suco	Melancia/Suco	Pera/Suco	Banana/Suco

Sabores de sucos:

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

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

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



COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO SETEMBRO



WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

Website cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral c/ ervilha	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral colorido	Arroz integral
Carne assada ao molho	Peixe empanado	Filé de frango à parmegiana	Escondidinho de carne seca c/ abóbora	Sobrecoxa assada
Bisteca grelhada	Bife acebolado	Carne moída com legumes	Iscas de carne grelhada	Macarrão Opção: molhos sugo/branco
Feijão tropeiro	Purê de batata	Abobrinha refogada	Couve refogada	Escarola refogada c/ tomate
Alface	Alface americana	Alface lisa	Alface crespa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho verde	Milho/Ervilha	Chuchu c/ salsa	Salada colorida e brócolis	Pepino
Cenoura ralada	Mix de folhas	Couve c/ laranja	Caponata de berinjela	Beterraba em cubinhos
Maçã	Laranja	Beijinho no copinho	Melancia	Salada de frutas
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Bife grelhado	Strogonof de frango	Tiras de carne acebolada	Filé de frango acebolado	Carne de panela
Macarrão ao molho sugo	Batata Palha	Farofa	Polenta	Farofa
Alface crespa	Repolho verde	Tomate	Acelga	Abobrinha na salsa
Tomate	Beterraba em cubinhos	Repolho roxo	Tomate	Ervilha c/ tomate
Manga/Suco	Pera/Suco	Mexerica/Suco	Pera/Suco	Banana/Suco

Sabores de sucos:

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

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

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



COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO SETEMBRO



WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

Website cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral	Arroz carreteiro	Arroz integral c/ milho	Risoto napolitano	Arroz integral
Strogonoff de frango	Feijoada light	Bife à rolé	Isclas de frango crocante	Carne moída com legumes
Bife acebolado	Isclas de frango	Macarrão ao molho bolonhesa	Carne em tiras ao molho	Peixe ao molho
Batata Palha	Couve refogada	Brócolis e couve-flor ao alho	Crema de milho	Batata gratinada
Alface americana	Alface lisa	Alface crespa	Alface lisa	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Cenoura em tiras	Beterraba ralada	Repolho roxo c/ orégano	Rabanete c/ acelga	Pepino
Chuchu c/ salsinha	Vinagrete	Quiabo na salsa	Vinagrete	Ovos de codorna
Maçã	Abacaxi	Melão	Mexerica	Pavê de bombom
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Tiras de frango oriental	Bife de panela	Fricassé de frango	Escondidinho de carne	Isclas de carne grelhada
Penne ao alho e óleo c/ legumes	Abobrinha refogada	Cenoura em palitos sauté	Abóbora sauté	Brócolis ao alho
Escarola	Tomate	Alface	Milho	Cenoura ralada
Tomate	Acelga	Tomate	Abobrinha na salsa	Berinjela refogada
Pera/Suco	Manga/Suco	Melancia/Suco	Maçã/Suco	Laranja/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 SETEMBRO



(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral	Arroz integral c/ cenoura	Arroz integral c/ ervilha	Arroz integral	Arroz integral c/ milho
Carne em cubos com batata	Filé de sobrecoxa assada	Pernil assado	Almôndega de carne ao sugo	Frango oriental
Omelete de forno recheado com queijo, tomate e orégano	Macarrão (opção molho branco e sugo)	Carne moída com legumes	Iscas de frango grelhada	Peixe grelhado
Farofa rica	Abóbora em cubos c/ salsa	Couve refogada	Polenta cremosa	Purê de batata
Alface americana	Alface crespa	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Salada de batata c/ ovos de codorna	Beterraba ralada	Pepino	Chuchu c/ salsa	Repolho verde c/ azeitonas pretas
Tomate cereja c/ salsinha	Escarola c/ laranja	Agrião	Couve c/ laranja	Cenoura ralada
Melão	Gelatina	Melancia	Mousse de limão	Salada de frutas
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Iscas de carne ao molho	Frango de panela	Sobrecoxa assada	Iscas de frango grelhado	Strogonoff de carne
Cenoura refogada	Macarrão alho e óleo	Legumes na manteiga	Creme de milho	Batata palha
Repolho roxo	Acelga	Repolho verde	Tomate	Pepino
Chuchu c/ orégano	Tomate	Cenoura e beterraba em cubinhos	Repolho roxo	Alface roxa
Maçã/Suco	Melancia/Suco	Laranja/Suco	Mexerica/Suco	Pera/Suco

Sabores de sucos:

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

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

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



COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO SETEMBRO



WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

Website cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30			
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão			
Arroz integral	Arroz integral c/ ervilha			
Strogonoff de carne	Filé de sobrecoxa assada			
Frango em cubinhos ao molho	Macarrão à bolonhesa (Tomate natural/ alho e óleo)			
Batata palha	Ratatouille			
Alface americana	Alface			
Tomate	Tomate			
Salada de batata c/ ovos de codorna	Pepino			
Tomate cereja c/ salsinha	Agrião			
Maçã	Melão			
Suco	Suco			
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão			
Filé de frango grelhado	Tiras de carne acebolada			
Purê de batata	Couve-flor ao vapor			
Repolho roxo	Tomate			
Chuchu c/ orégano	Cenoura e beterraba em cubinhos			
Laranja/Suco	Laranja/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.

