

COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO MAIO



WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Phone (11) 2495 3775

Website cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01/05
				FERIADO
JANTAR				

***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 MAIO



☎ (11) 9 6573 6765

✉ atendimento@cantinadocolegio.com.br

☎ (11) 2495 3775

🌐 cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 04/05	TERÇA-FEIRA 05/05	QUARTA-FEIRA 06/05	QUINTA-FEIRA 07/05	SEXTA-FEIRA 08/05
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral carreteiro	Arroz integral	Risoto napolitano	Arroz integral c/ ervilha	Arroz à grega
Omelete de forno c/ queijo e tomate	Iscas de frango grelhado	Filé de peixe empanado	Sobrecoxa assada	Fricassê de frango (Frango desfiado c/ tomate)
Frango ao molho (Molho de tomate natural)	Carne moída refogada	Filé de frango c/ tomate	-	Hambúrguer bovino caseiro
Farofa rica	Jardineira de legumes	Purê de batata (s/ leite; s/ manteiga)	Macarrão ao molho branco (Tomate natural/ alho e óleo)	Batata rústica
Alface lisa	Alface americana	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Pepino	Escarola c/ laranja	Abóbora c/ salsa	Repolho verde c/ orégano	Rabanete c/ milho
Rúcula c/ manga	Ovos de codorna	Abobrinha	Beterraba ralada	Vagem
Manga	Melancia	Abacaxi	Melão	Maçã
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Iscas de frango c/ pimentões	Bife acebolado	Frango desfiado cremoso	Picadinho de carne	Frango de panela
Batata sauté	Mandioquinha refogada	Berinjela ao forno	Inhame cozido	Espinafre refogado
Alface roxa	Espinafre	Tomate	Alface roxa	Tomate
Tomate	Chuchu c/ cebolinha	Acelga	Pepino	Chuchu c/ orégano
Pera/Suco	Mexerica/Suco	Manga/Suco	Pera/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 MAIO



(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolégio.com.br

(11) 2495 3775

SEGUNDA-FEIRA 11/05	TERÇA-FEIRA 12/05	QUARTA-FEIRA 13/05	QUINTA-FEIRA 14/05	SEXTA-FEIRA 15/05
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
Filé de frango grelhado	Iscas de frango crocante	Carne de panela	Lagarto ao molho madeira	Sobrecoxa assada
Strogonoff de carne (Cubos grelhado acebolado)	Bife acebolado	Macarrão ao molho branco (Tomate natural/ alho e óleo)	Filé de frango à pizzaiolo (s/ queijo; molho de tomate natural)	Macarrão à carbonara (Tomate natural/ alho e óleo)
Batata palha	Creme de milho (Milho refogado)	Abóbora refogada	Farofa de cuscuz	Escarola refogada c/ tomate
Alface roxa	Alface americana	Alface lisa	Alface crespa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho verde	Milho/Ervilha	Chuchu c/ hortelã	Salada colorida e brócolis	Pepino
Cenoura ralada	Mix de folhas	Repolho roxo c/ orégano	Caponata de berinjela	Beterraba em cubinhos
Maçã	Laranja	Melão	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
Cubos de frango c/ pimentões	Carne moída c/ tomate	Filé de frango grelhado	Carne louca c/ pimentões	Frango desfiado c/ milho e tomate
Macarrão ao molho sugo	Purê de batata	Legumes ao forno c/ alecrim	Polenta	Escarola refogada
Alface crespa	Repolho verde	Alface roxa	Acelga	Abobrinha na salsa
Tomate	Beterraba em cubinhos	Pepino	Tomate	Ervilha c/ tomate
Manga/Suco	Pera/Suco	Maçã/Suco	Pera/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 MAIO



(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 18/05	TERÇA-FEIRA 19/05	QUARTA-FEIRA 20/05	QUINTA-FEIRA 21/05	SEXTA-FEIRA 22/05
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral	Risoto de legumes	Arroz integral c/ milho	Risoto napolitano	Arroz integral
Bife africandole	Bisteca suína ao forno	Frango em cubos c/ pimentões	Bife de panela	Filé de frango grelhado
Ovos mexidos c/ queijo	Isclas de frango	-	Peixe assado	Macarrão ao molho sugo (Tomate natural/ alho e óleo)
Batata gratinada (Batata refogada)	Couve refogada	Yakisoba de legumes (Alho e óleo c/ legumes)	Purê de batata (s/ leite; s/ manteiga)	Brócolis e couve-flor ao alho
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
Abobrinha c/ salsinha	Vinagrete	Quiabo na salsa	Vinagrete	Ovos de codorna
Maçã	Abacaxi	Banana	Pera	Mousse de maracujá / Opção: Melão
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	Isclas de carne grelhada
Penne ao alho e óleo c/ legumes	Abobrinha refogada	Batata sauté	Abóbora sauté	Creme de espinafre
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 MAIO



(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

Segunda-Feira 25/05	TERÇA-FEIRA 26/05	QUARTA-FEIRA 27/05	QUINTA-FEIRA 28/05	SEXTA-FEIRA 29/05
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
Strogonoff de frango (Frango de panela)	Bife a rolé	Filé de sobrecoxa assada	Feijoada light	Isclas de carne grelhada
Bife acebolado	Filé de frango grelhado	Macarrão à bolonhesa (Tomate natural/ alho e óleo)	Frango em cubos grelhado	Macarrão ao sugo (Tomate natural/ alho e óleo)
Batata palha	Abóbora em cubos c/ salsa	Ratatouille	Farofa caseira	Batata corada
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
Laranja	Manga	Melão	Abacaxi	Salada de frutas
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Isclas de carne ao molho c/ pimentões	Frango de panela	Tiras de carne acebolada	Isclas de frango crocante	Strogonoff de carne
Cenoura refogada	Macarrão alho e óleo	Sufilê de queijo	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

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

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

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

