



# COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO JUNHO

(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	F E R I A D O	E M E N D A
Risoto Napolitano	Arroz integral colorido	Arroz Integral		
Rocambole de carne moída	-	Strogonoff de carne (Picadinho de carne)		
Filé de frango c/ tomate	Bife acebolado	Tiras de frango grelhado		
Mandioquinha refogada	Lasanha de queijo e presunto (s/queijo)	Batata palha		
Alface americana	Alface crespa	Alface lisa		
Tomate	Tomate	Tomate		
Escarola c/ laranja	Abobrinha	Pepino		
Chuchu c/ salsinha	Acelga com salsa	Tomate cereja c/ milho		
Melancia	Abacaxi	Maçã		
Suco	Suco	Suco		
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão		
Iscas de carne c/ pimentões	Frango de panela	Bife de panela		
Abóbora refogada	Polenta	Purê de batata		
Repolho roxo	Couve	Beterraba ralada		
Tomate	Tomate	Repolho verde		
Manga/Suco	Pera/Suco	Laranja/Suco		

## \*SUJEITO A ALTERAÇÕES

### Sabores de sucos:

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

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificada logo abaixo da preparação principal em **vermelho**.

*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

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 à grega	Arroz integral	Risoto napolitano	Arroz integral Colorido	Arroz integral carreteiro
Carne de panela	Iscas de peixe empanado	Carne de panela	Feijão nutritivo	Escondidinho de frango (Frango desfiado c/ tomate e milho)
Macarrão à bolonhesa (Tomate natural/ alho e óleo)	Habúrguer bovino	Filé de frango grelhado	Cubos de carne c/ pimentões	Picadinho ao molho
Abobrinha refogada	Batata rústica	Couve-flor gratinado (couve-flor ao vapor)	Farofa caseira	Abóbora refogada
Alface lisa	Alface crespa	Alface lisa	Alface roxa	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Beterraba ralada	Repolho roxo c/ orégano	Rabanete	Berinjela refogada	Pepino
Salada de batata c/ atum	Tomate cereja c/ salsinha	Vinagrete	Agrião	Ovos de codorna
Maçã	Melão	Pera	Abacaxi	Laranja
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
Bife de panela	Strogonoff de frango	Bife acebolado	Frango de panela	Iscas de carne grelhada
Mandioquinha refogada	Batata palha	Abóbora sauté	Beterraba refogada	Brócolis ao alho
Tomate	Alface	Milho	Alface	Cenoura ralada
Acelga	Tomate	Abobrinha na salsa	Pepino	Repolho verde
Manga/Suco	Melancia/Suco	Maçã/Suco	Banana/Suco	Pera/Suco

## \*SUJEITO A ALTERAÇÕES

### Sabores de sucos:

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

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificada logo abaixo da preparação principal em **vermelho**.

*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

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
Risoto Napolitano	Arroz integral	Arroz integral c/ ervilha	Arroz integral c/ linhaça	Arroz integral
Iscas de frango grelhado	Bife à rolê	Strogonoff de carne (Cubos grelhado acebolado)	Frango em cubos refogado	Bife acebolado
Bife de panela	Iscas de frango empanado	Filé de frango grelhado	Peixe ensopado	Frango à pizzaiolo (s/ queijo)
Brócolis gratinado (Brócolis ao vapor)	Creme de milho (Milho refogado)	Batata palha	Tomate recheado c/ queijo (Tomate assado c/ salsinha)	Jardineira de legumes
Mix de folhas	Alface roxa	Alface americana	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Chuchu na salsa	Cenoura ralada	Tomate cereja c/ milho	Chuchu c/ hortelã	Beterraba ralada
Vinagrete	Pepino	Agrião	Couve refogada	Cenoura ralada
Abacaxi	Pera	Laranja	Abacaxi	Melão
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
<b>JANTAR</b>				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Carne moída c/ legumes	Frango ao molho	Bife acebolado	Iscas de frango grelhado	Picadinho de carne
Macarrão ao molho sugo	Vagem sauté	Legumes na manteiga	Mandioquinha refogada	Batata refogada
Alface crespa	Escarola	Repolho verde	Tomate	Pepino
Tomate	Beterraba ralada	Cenoura em cubinhos	Repolho roxo	Alface roxa
Manga/Suco	Melancia/Suco	Melão/Suco	Maçã/Suco	Pera/Suco

### \*SUJEITO A ALTERAÇÕES

#### Sabores de sucos:

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

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificada logo abaixo da preparação principal em **vermelho**.

*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

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
Risoto napolitano	Arroz integral	Risoto napolitano	Arroz integral c/	Arroz integral colorido
Picadinho de carne	Sobrecoxa de frango	Escondidinho de carne (base purê s/ leite; s/ margarina ou manteiga; s/ queijo)	Iscas de frango oriental	Bife grelhado c/ pimentões
Peixe grelhado	Carne em cubos c/ pimentões	Peixe grelhado	-	Fricassê de frango (Frango desfiado c/ tomate)
Purê de batata (s/ leite; s/ manteiga ou margarina)	Jardineira de legumes	Brócolis ao alho	Macarrão ao alho e óleo c/ legumes	Abóbora sauté
Alface roxa	Alface lisa	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Abóbora c/ salsa	Salada de batata c/ ovos de codorna	Berinjela na salsa	Beterraba em cubinhos	Cenoura em tiras
Chuchu c/ tomate cereja	Pepino	Agrião	Tomate cereja c/ salsinha	Abobrinha c/ salsinha
Melão	Maçã	Melancia	Abacaxi	Salada de Frutas
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
<b>JANTAR</b>				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Filé de frango	Carne assada	Frango ao molho	Strogonoff de Carne	Tiras de frango acebolada
Farofa	Macarrão à bolonhesa	Legumes refogado	Batata palha	Couve-flor ao vapor
Repolho verde	Tomate	Acelga	Brócolis	Escarola
Cenoura ralada	Repolho roxo	Tomate	Alface roxa	Tomate
Mexerica/Suco	Banana/Suco	Manga/Suco	Laranja/Suco	Pera/Suco

**\*SUJEITO A ALTERAÇÕES**

**Sabores de sucos:**

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

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificada logo abaixo da preparação principal em **vermelho**.

*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

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 01/07	QUINTA-FEIRA 02/07	SEXTA-FEIRA 03/07
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão			
Risoto de legumes	Arroz integral c/ brócolis			
Bife acebolado	Feijoadinha			
Strogonoff de frango (Frango de panela)	Bisteca grelhada			
Batata palha	Farofa de cenoura			
Alface americana	Alface crespa			
Tomate	Tomate			
Rabanete	Couve			
Milho e Ervilha	Vinagrete			
Maçã	Laranja			
Suco	Suco			
<b>JANTAR</b>				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão			
Filé de frango grelhado	Carne moída c/ batata			
Purê de mandioquinha	Macarrão ao sugo			
Repolho roxo	Acelga			
Chuchu c/ orégano	Tomate			
Pera/Suco	Melancia/Suco			

### \*SUJEITO A ALTERAÇÕES

### Sabores de sucos:

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

Para os alunos com restrição ao leite e derivados, quando o cardápio incluir preparações com esses ingredientes, será oferecida uma opção adaptada, identificada logo abaixo da preparação principal em **vermelho**.

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

