



COLÉGIO ESPERANTO – CARDÁPIO JULHO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 29/06	TERÇA-FEIRA 30/06	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03
		Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
		Arroz integral carreteiro	Arroz integral	Risoto napolitano
		Peixe ao molho (Peixe grelhado)	Almôndega bovina ao molho	Bisteca grelhada
		Bife acebolado	-	Hambúrguer caseiro
		Abóbora refogada	Macarrão ao alho e óleo c/ legumes	Batata palito assada
		Alface lisa	Alface crespa	Alface americana
		Tomate	Tomate	Tomate
		Pepino	Escarola c/ laranja	Pepino
		Rúcula c/ tomate cereja	Ovos cozidos	Vinagrete
		Manga	Melancia	Salada de Frutas
		Suco	Suco	Suco
JANTAR				
		Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
		Strogonoff de carne	Filézinho de frango crocante	Carne de panela
		Batata palha	Creme de milho	Farofa
		Acelga	Repolho verde	Abobrinha na salsa
		Tomate	Tomate	Ervilha c/ tomate
		Maçã/Suco	Pera/Suco	Banana/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 JULHO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	F E R I A D O	E M E N D A
Arroz integral c/ ervilha	Arroz à grega	Risoto napolitano		
Iscas de frango c/ pimentões	Peixe empanado	Strogonoff de carne <i>(Carne em cubos ao molho de tomate natural)</i>		
-	Carne ao molho	Filé de frango grelhado		
Macarrão ao molho pomodoro	Brócolis gratinado <i>(Brócolis ao vapor)</i>	Batata palha		
Alface lisa	Alface crespa	Alface lisa		
Tomate	Tomate	Tomate		
Repolho verde c/ orégano	Rabanete c/ milho	Repolho verde		
Beterraba ralada	Vagem	Cenoura ralada		
Abacaxi	Maçã	Pera		
Suco	Suco	Suco		
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão		
Picadinho de carne	Frango de panela	Bife acebolado		
Mandioquinha refogada	Berinjela refogada	Abóbora sauté		
Tomate	Alface	Pepino		
Acelga	Tomate	Abobrinha na salsa		
Manga/Suco	Melancia/Suco	Maçã/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 JULHO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 13	TERÇA-FEIRA 14	QUARTA-FEIRA 15	QUINTA-FEIRA 16	SEXTA-FEIRA 17
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral Colorido	Arroz integral	Arroz integral c/ ervilha	Risoto de legumes	Arroz integral c/ milho
Carne moída com legumes	Iscas de frango empanado	-	Peixe à portuguesa	Panqueca de carne moída
Filézinho de frango com gergelim	Carne em cubos c/ mandioca	Filé de coxa assada c/ batata	Iscas de carne acebolada	Frango ao molho de curry
Purê de batata	Creme de Milho	Macarrão à bolonhesa (Tomate natural/ alho e óleo)	Abóbora refogada	Mix de legumes sauté
Alface americana	Alface crespa	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Salada colorida e brócolis	Pepino	Cenoura em tiras	Beterraba ralada	Repolho roxo c/ orégano
Caponata de berinjela	Beterraba em cubinhos	Abobrinha c/ salsinha	Vinagrete	Quiabo na salsa
Maçã	Salada de frutas	Melancia	Laranja	Melão
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Carne em cubos grelhada c/ pimentões	Strogonoff de frango	Bife acebolado	Iscas de frango grelhado	Picadinho de carne
Abóbora refogada	Batata palha	Legumes na manteiga	Creme de milho	Batata refogada
Escarola	Acelga	Repolho verde	Tomate	Pepino
Vinagrete	Tomate	Berinjela c/ tomate cereja	Couve	Alface roxa
Laranja/Suco	Pera/Suco	Manga/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 JULHO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/ Feijão
Risoto napolitano	Arroz integral c/ brócolis	Arroz integral	Arroz integral com legumes	Arroz integral colorido
Carne assada ao molho madeira	Quibe de forno	Strogonoff de Frango <i>(Frango de panela)</i>	Peixe empanado	Feijoadinha
-	Fricassê de frango <i>(Frango desfiado c/ tomate)</i>	Isclas de carne grelhada	Frango ao molho	Pernil assado
Macarrão ao molho sugo <i>Opção: molho branco</i>	Repolho refogado	Batata palha	Couve-flor gratinada	Couve refogada
Alface americana	Alface crespa	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Rabanete	Pepino	Cenoura em tiras	Escarola c/ laranja	Beterraba cozida meia lua
Vinagrete	Batata c/ atum	Abobrinha c/ salsinha	Vagem com cebola	Vinagrete
Maçã	Pera	Melão	Maçã	Salada de Frutas
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
Filé de frango grelhado	Carne moída c/ batata	Frango desfiado cremoso	Picadinho de carne	Tiras de frango oriental
Purê de mandioquinha	Macarrão a bolonhesa	Farofa	Mandioca cozida	Brócolis ao alho
Rúcula c/ tomate cereja	Acelga	Couve	Pepino	Escarola
Chuchu c/ orégano	Tomate	Tomate	Repolho roxo	Tomate
Laranja/Suco	Melancia/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 JULHO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral com linhaça	Risoto de queijo	Arroz integral com brocolis	Arroz integral c/ ervilha	Arroz integral carreteiro
Strogonoff de carne (Carne de panela)	Filé de frango à pizzaiolo (Filézinho assado c/ tomate)	Filézinho de frango grelhado	Lasanha ao sugo	Iscas de carne grelhada c/ pimentões
Tiras de frango c/ pimentões	-	Escondidinho de ragu de carne	Iscas de frango acebolado	Frango desfiado cremoso (Frango desfiado c/ tomate)
Batata palha	Macarrão ao molho sugo	Legumes na manteiga	Jardineira de legumes	Abóbora refogada
Alface americana	Alface crespa	Alface crespa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Cenoura em tiras	Berinjela italiana	Chuchu c/ ovos	Agrião c/ lascas de manga	Chuchu c/ hortelã
Abobrinha c/ salsinha	Beterraba cozida	Pepino	Brócolis c/ tomate cereja	Repolho roxo c/ orégano
Melancia	Abacaxi	Maçã	Pera	Laranja
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/ Feijão
Frango de panela	Bife acebolado	Iscas de frango ao molho	Cubos de carne grelhada	Filé de frango grelhado
Abóbora cozida	Batata rústica	Abóbora refogada	Cenoura saute	Creme de milho
Repolho roxo	Acelga	Escarola	Beterraba ralada	Alface
Chuchu c/ orégano	Tomate	Tomate	Repolho verde	Chuchu c/ salsinha
Manga/Suco	Pera/Suco	Laranja/Suco	Melancia/Suco	Banana/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.

