



COLÉGIO ESPERANTO - SETEMBRO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 31/08	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
	Arroz integral c/ ervilha	Arroz integral carreteiro	Arroz integral	Risoto napolitano
	Lasanha ao sugo	Peixe ao molho (Peixe grelhado)	Hambúrguer bovino caseiro	Bisteca grelhada
	Iscas de frango acebolado	Bife acebolado	-	Feijoadinha
	Legumes sauté	Farofinha colorida	Espaguete Opção: molhos sugo e branco	Couve refogada
	Alface americana	Alface lisa	Alface crespas	Alface americana
	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
	Agrião c/ lascas de manga	Pepino	Escarola c/ laranja	Pepino
	Cenoura ralada	Rúcula c/ tomate cereja	Ovos cozidos	Vinagrete
	Pera	Manga	Melancia	Salada de Frutas
	Suco	Suco	Suco	Suco
JANTAR				
	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
	Frango ao molho	Strogonoff de carne	Filézinho de frango crocante	Carne de panela
	Abóbora refogada	Batata palha	Creme de milho	Farofa
	Escarola	Acelga	Repolho verde	Abobrinha na salsa
	Beterraba em cubinhos	Tomate	Tomate	Ervilha c/ tomate
	Melancia/Suco	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 - SETEMBRO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
F E R I A D O	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
	Arroz à grega	Risoto napolitano	Arroz integral	Arroz integral carreteiro
	Peixe empanado	Strogonoff de carne (Carne em cubos ao molho de tomate natural)	Filé de frango ao molho de ervas	Iscas de carne grelhada c/ pimentões
	Carne ao molho	Filé de frango grelhado	-	Frango desfiado cremoso (Frango desfiado c/ tomate)
	Brócolis gratinado (Brócolis ao vapor)	Batata palha	Macarrão ao forno	Abóbora refogada
	Alface crespas	Alface lisa	Alface roxa	Alface crespas
	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
	Rabanete c/ milho	Repolho verde	Milho/Ervilha	Chuchu c/ hortelã
	Vagem	Cenoura ralada	Mix de folhas	Repolho roxo c/ orégano
	Maçã	Pera	Abacaxi	Laranja
	Suco	Suco	Suco	Suco
	JANTAR			
	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/Feijão
	Frango de panela	Bife acebolado	Frango de panela	Cubos de carne grelhada
	Berinjela refogada	Abóbora sauté	Beterraba refogada	Brócolis ao alho
	Alface	Pepino	Alface	Cenoura ralada
	Tomate	Abobrinha na salsa	Chuchu c/ salsinha	Repolho verde
	Melancia/Suco	Maçã/Suco	Banana/Suco	Pera/Suco

*SUJEITO A ALTERAÇÕES

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**.

Sabores de sucos:

● Abacaxi; Laranja; Maracujá; Caju; Acerola; Uva

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





COLÉGIO ESPERANTO - SETEMBRO

WhatsApp (11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
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	Carne assada ao molho madeira	Peixe à portuguesa	Panqueca de carne moída
Filézinho de frango com gergelim	Carne em cubos c/ mandioca	-	Iscas de carne acebolada	Frango ao molho de curry
Purê de batata	Creme de Milho	Espaguete com brocolis (Tomate natural/ alho e óleo)	Abobora 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

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**.

Sabores de sucos:

Abacaxi; Laranja; Maracujá; Caju; Acerola; Uva

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





COLÉGIO ESPERANTO - SETEMBRO

(11) 9 6573 6765

atendimento@cantinadocolegio.com.br

(11) 2495 3775

cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
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
Filé de coxa assada c/ batata	Quibe de forno	Strogonoff de Frango (Frango de panela)	Peixe empanado	Feijoadinha
-	Fricassê de frango (Frango desfiado c/ tomate)	Iscas de carne grelhada	Frango ao molho	Pernil assado
Macarrão ao molho sugo Opção: molho branco	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 - SETEMBRO

WhatsApp (11) 9 6573 6765

Email atendimento@cantinadocolegio.com.br

Telefone (11) 2495 3775

Website cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01/10	SEXTA-FEIRA 02/10
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão		
Arroz integral com linhaça	Risoto de queijo	Arroz integral com brócolis		
Strogonoff de carne (Carne de panela)	Filé de frango à pizzaiolo (Filézinho assado c/ tomate)	Escondidinho de ragu de carne (Carne Louca)		
Tiras de frango c/ pimentões	-	Filézinho de frango grelhado		
Batata palha	Espaguete ao molho sugo	Legumes na manteiga		
Alface americana	Alface crespa	Alface crespa		
Tomate	Tomate	Tomate		
Cenoura em tiras	Berinjela italiana	Chuchu c/ ovos		
Abobrinha c/ salsinha	Beterraba cozida	Pepino		
Melancia	Abacaxi	Maçã		
Suco	Suco	Suco		
JANTAR				
Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão		
Frango de panela	Bife acebolado	Frango desfiado c/ legumes		
Abóbora cozida	Batata rústica	Macarrão ao alho e óleo		
Repolho roxo	Acelga	Alface roxa		
Chuchu c/ orégano	Tomate	Tomate		
Manga/Suco	Pera/Suco	Mexerica/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.

