



COLÉGIO ESPERANTO

OUTUBRO

atendimento@cantinadocolégio.com.br
(11) 9 6573 6765
(11) 2495 3775
cantinadocolégio.com.br

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
			Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
			Arroz integral	Arroz integral
			Peixe ao molho (Peixe grelhado)	Hambúrguer bovino caseiro
			Bife acebolado	Isca de frango grelhado
			Farofa colorida	Jardineira de legumes
			Alface lisa	Alface lisa
			Tomate	Tomate
			Pepino	Escarola
			Rúcula c/ laranja	Ovo cozido
			Melão	Manga
			Suco	Suco
		Jantar		
			Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
			Carne de panela	Filézinho de frango crocante
			Farofa	Creme de milho
			Abobrinha na salsa	Repolho Verde
			Ervilha c/ tomate	Tomate
			Banana / Suco	Pera / Suco

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

Sabores de sucos:

**Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju,
Acerola, Morango, Uva**

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

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



COLÉGIO ESPERANTO

OUTUBRO

atendimento@cantinadocolégio.com.br
(11) 9 6573 6765
(11) 2495 3775
cantinadocolégio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral c/ ervilha	Arroz à grega	Arroz integral carreteiro	Arroz integral	Arroz integral à grega
Bife acebolado	Filezinho de frango grelhado	Iscas de carne grelhada	Frango assado	Strogonoff de carne
Frango grelhado	Carne ao molho	Frango desfiado	Isca de carne grelhada	Filé de frango grelhado
Abóbora assada	Brócolis gratinado (brócolis ao vapor)	Mandioca assada	Macarrão ao forno Opção: (Molho de tomate ao natural/ Alho e óleo)	Batata palha
Alface lisa	Alface americana	Alface crespa	Alface americana	Alface lisa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho c/ orégano	Rabanete c/ milho	Repolho verde	Milho/Ervilha	Chuchu c/ hortelã
Beterraba ralada	Vagem	Cenoura ralada	Mix de folhas	Repolho roxo c/ orégano
Melão	Bolo gelado	Salada de fruta	Manga	Salada de fruta
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	Isca de frango acebolado	Cubos de carne grelhada	Frango desfiado
Berinjela refogada	Abóbora sauté	Beterraba refogada	Brócolis ao alho	Escarola refogada
Alface / tomate	Pepino / abobrinha na salsa	Alface/ chuchu na salsinha	Repolho verde/ Cenoura ralada	Alface/ pepino
Melancia / Suco	Maçã / Suco	Banana / Suco	Pera / Suco	Manga / Suco

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

Sabores de sucos:

Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju,
Acerola, Morango, Uva

*SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

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





COLÉGIO ESPERANTO

OUTUBRO

atendimento@cantinadocolegio.com.br
(11) 9 6573 6765
(11) 2495 3775
cantinadocolegio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
FERIADO	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
	Arroz integral colorido	Arroz integral c/ milho	Arroz integral c/ ervilha	Risoto de legumes
	Isca de frango acebolado	Panqueca de carne moída	Carne assada ao molho madeira	Peixe à portuguesa
	Carne de panela com legumes	Frango ao molho	Frango grelhado	Isclas de carne acebolada
	Escarola refogada	Cenoura sauté	Espaguete com brócolis	Abóbora refogada
	Alface americana	Alface crespa	Alface roxa	Alface lisa
	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
	Repolho verde	Pepino	Cenoura em tiras	Beterraba ralada
	Cenoura ralada	Beterraba em cubos	Abobrinha c/ salsinha	Vinagrete
	Maçã	Melancia	Melão	Pudim
	Suco	Suco	Suco	Suco
	Jantar			
	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/ Feijão	Arroz branco/ Feijão
	Strogonoff de frango	Carnes em cubos grelhada c/ pimentões	Isca de frango grelhado	Bife acebolado
	Batata palha	Abóbora refogada	Creme de milho	Legumes na manteiga
	Acelga / tomate	Escarola / vinagrete	Couve / tomate	Repolho verde/ berinjela c/ tomate cereja
	Pera	Laranja	Maçã	Manga
	Suco	Suco	Suco	Suco

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



Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

**Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju,
Acerola, Morango, Uva**

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



COLÉGIO ESPERANTO

OUTUBRO

(11) 9 6573 6765
atendimento@cantinadocolégio.com.br
(11) 2495 3775
cantinadocolégio.com.br

SEGUNDA-FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral c/ legumes
Isca de frango grelhado	Quibe de forno	Frango assado	Feijão nutritivo	Carne assada
Carne em cubos c/ mandioca	Filé de coxa assado	Isca de carne grelhada	Filé de frango grelhado	Frango desfiado
Creme de milho	Abóbora refogada	Lasanha ao sugo	Couve refogada	Batata assada
Alface crespas	Alface lisa	Alface americana	Alface americana	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho roxo	Acelga	Chuchu c/ orégano	Repolho verde	Escarola c/ laranja
Cenoura em tiras	Abobrinha c/ salsinha	Pepino	Rabanete	Vagem c/ cebola
Melancia	Mousse de maracujá	Abacaxi	Laranja	Maçã
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 á bolonhesa	Farofa	Mandioca cozida	Brócolis ao alho
Rúcula c/ tomate cereja/ chuchu c/ orégano	Acelga / tomate	Couve/ Tomate	Repolho/ Pepino	Escarola / Tomate
Laranja / Suco	Melancia / Suco	Manga / Suco	Laranja / Suco	Pera / Suco

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



Nutricionista
Carmen Gimenez
CRN:46128

***SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Sabores de sucos:

**Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju,
Acerola, Morango, Uva**

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



COLÉGIO ESPERANTO

OUTUBRO

atendimento@cantinadocolégio.com.br
 (11) 9 6573 6765
 (11) 2495 3775
 cantinadocolégio.com.br

	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão	Arroz branco/Feijão
Arroz integral colorido	Arroz integral carreteiro	Risoto de legumes	Arroz integral	Arroz integral c/ ervilha
Strogonoff de frango (frango de panela)	Feijoadinha	Frango à pizzaiolo (frango grelhado)	Escondidinho de carne moída (Carne moída com legumes)	Isca de frango
Bife à rolê	Pernil assado	Iscas de carne grelhada	Frango grelhado	Bife acebolado
Batata assada	Couve refogada	Macarrão ao molho pomodoro (Molho de tomate ao natural/ alho e óleo)	Legumes refogados	Escarola refogada
Alface americana	Alface americana	Alface crespa	Alface lisa	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Beterraba cozida meia-lua	Cenoura em tiras	Berinjela italiana	Chuchu c/ ovos	Agrião c/ lascas de manga
Vinagrete	Abobrinha c/ salsinha	Beterraba colorida	Pepino	Cenoura ralada
Pera	Laranja	Manga	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
Carne de panela	Frango de panela	Strogonoff de carne	Frango desfiado c/ legumes	Bife acebolado
Farofa	Abóbora cozida	Batata Palha	Macarrão ao alho e óleo	Cenoura sauté
Abobrinha na salsa / Ervilha c/ tomate	Repolho roxo/ Chuchu c/ orégano	Acelga / Tomate	Alface roxa/ Tomate	Acelga / Tomate
Banana / Suco	Manga/ Suco	Maçã / Suco	Melancia/ Suco	Pera/ Suco

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

*SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista
 Carmen Gimenez
 CRN:46128

Sabores de sucos:

Abacaxi, Laranja, Maracujá, Caju,
 Acerola, Morango, Uva

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