CARDÁPIOS PARA AS TURMAS G1 E G2

CARDÁPIO SEMANAL 1 DE 30/7/2019 A 03/8/2019

	SEGUNDA 30/jul	TERÇA 31/jul	QUARTA 01/ago	QUINTA 02/ago	SEXTA 03/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE	ALFACE TOMATE CHUCHU	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO	ALFACE TOMATE COUVE-FLOR	ALFACE TOMATE AGRIÃO
PRATO PRINCIPAL	FILÉ DE FRANGO DESFIADO NO MOLHO	ÍSCA DE CARNE PICADINHA	CARNE MOÍDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO CUBINHOS	PEIXE NO MOLHO
ACOMPANHAMENTO	MILHO ABOBRINHA ITALIANA REFOG. BATATA	CENOURA BATATA VAGEM	MANDIOQUINHA BRÓCOLIS REFOGADO MOSTARDA REFOGADA	CHUCHU MILHO FRESCO REFOGADO ESPINAFRE REFOGADO	BATATA VAGEM REFOGADA ESCAROLA REFOGADA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MAÇÃ	MELÃO	BANANA	MAMÃO	MELANCIA

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIOS PARA AS TURMAS G1 E G2

CARDÁPIO SEMANAL 2 DE 05/8/2019 A 09/8/2019

	SEGUNDA 05/ago	TERÇA 06/ago	QUARTA 07/ago	QUINTA 08/ago	SEXTA 09/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE CENOURA RALADA	ALFACE TOMATE ACELGA	ALFACE TOMATE RÚCULA	ALFACE TOMATE MIX DE FOLHAS VERDES	ALFACE TOMATE BETERRABA RALADA
PRATO PRINCIPAL	CARNE MOÍDA	BIFE NO MOLHO	FRANGO DESFIADO	ESCALOPE CUBINHOS	BIFE DE PANELA
ACOMPANHAMENTO	BRÓCOLI REFOGADO BATATA MOSTARDA REFOGADA	ABOBRINHA ITALIANA MANDIOQUINHA ESPINAFRE REFOGADO	ERVILHA REFOGADA COUVE-FLOR REPOLHO REFOGADO	ABÓBORA REFOGADA BRÓCOLIS MOSTARDA REFOGADA	PURÊ DE BATATA ERVILHA FRESCA COUVE REFOGADA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	BANANA	MORANGO

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIOS PARA AS TURMAS G1 E G2

CARDÁPIO SEMANAL 3 DE 12/8/2019 A 16/8/2019

	SEGUNDA 12/ago	TERÇA 13/ago	QUARTA 14/ago	QUINTA 15/ago	SEXTA 16/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE REPOLHO BICOLOR	ALFACE TOMATE PEPINO	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO	ALFACE TOMATE AGRIÃO	ALFACE TOMATE VAGEM
PRATO PRINCIPAL	BIFE CUBINHOS	ARNGO ASSADO DESFIAD	FRANGO NO MOHO	CARNE MOÍDA	BIFE DE PANELA
ACOMPANHAMENTO	MILHO CHUCHU ESCAROLA REFOGADA	ABOBRINHA ITALIANA CENOURA ESPINAFRE REFOGADO	INHAME BRÓCOLIS MOSTARDA REFOGADA	PURÊ DE BATATA MILHO FRESCO REFOGADO ESCAROLA REFOGADA	CENOURA BATATA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MELÃO	MAÇÃ	PERA	MEXERICA	BANANA

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIOS PARA AS TURMAS G1 E G2

CARDÁPIO SEMANAL 4 DE 19/8/2019 A 23/8/2019

	SEGUNDA 19/ago	TERÇA 20/ago	QUARTA 21/ago	QUINTA 22/ago	SEXTA 23/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE ACELGA	ALFACE TOMATE PEPINO COM TOMATE	ALFACE TOMATE MILHO COZIDO	ALFACE TOMATE MIX DE FOLHAS VERDES	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO
PRATO PRINCIPAL	FRANGO NO MOLHO	CARNE MOÍDA	FRANGO EM CUBOS	BIFE DESFIADO	COXA DESOSSADA ASSADA DESFIADA
ACOMPANHAMENTO	CHUCHU CENOURA RALADA REFOG. COUVE REFOGADA	BATATA SAUTÉE BRÓCOLIS MOSTARDA REFOGADA	PURÊ DE MANDIOQUINHA ERVILHA FRESCA REFOG. COUVE REFOGADA	BATATA DOCE VAGEM REFOGADA ESCAROLA REFOGADA	ABÓBORA ABOBRINHA ITALIANA REFOG. ESPINAFRE REFOGADO
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MELANCIA	MAMÃO	BANANA	MELÃO	MAÇÃ

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIOS PARA AS TURMAS G1 E G2

CARDÁPIO SEMANAL 5 DE 26/8/2019 A 30/8/2019

	SEGUNDA 26/ago	TERÇA 27/ago	QUARTA 28/ago	QUINTA 29/ago	SEXTA 30/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE CENOURA RALADA	ALFACE TOMATE RÚCULA	ALFACE TOMATE ACELGA	ALFACE TOMATE CHUCHU	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO
PRATO PRINCIPAL	ESCALOPE CUBINHOS	FRANGO NO MOLHO	CARNE MOÍDA	FRANGO GRELHADO	BIFE DESFIADO
ACOMPANHAMENTO	BETERRABA MILHO FRESCO REFOGADO FRESCO ACELGA REFOGADA	MILHO BRÓCOLIS ESCAROLA REFOGADA	BATATA ASSADA CENOURA MOSTARDA REFOGADA	MANDIOQUINHA COUVE-FLOR ESPINAFRE REFOGADO	CENOURA BATATA REPOLHO REFOGADO
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MAMÃO	ABACAXI	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ	UVA

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIO GERAL

CARDÁPIO SEMANAL 1 DE 02/8/2021 A 06/8/2021

	SEGUNDA 02/ago	TERÇA 03/ago	QUARTA 04/ago	QUINTA 05/ago	SEXTA 06/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE CENORA RALDA	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO	ALFACE TOMATE PEPINO COM TOMATE	ALFACE TOMATE AGRIÃO	ALFACE TOMATE RÚCULA
PRATO PRINCIPAL	ÍSCAS DE FRANGO EMAPADA	PERNIL ASSADO	CARNE MOÍDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BIFE GRELHADO
PRATO PRINCIPAL 2ª OPÇÃO	OVOS MEXIDOS	CARNE MOÍDA	ÍSCA DE FRANGO GRELHADA 6 KG	CARNE MOÍDA 8 KG	OVOS MEXIDOS
ACOMPANHAMENTO	CREME DE MILHO	COUVE REFOGADA	MACARRÃO AO SUGO	ERVILHA FRESCA	FAROFA RICA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MAÇÃ	MELÃO	BANANA	MAMÃO	MELANCIA
BEBIDA	LIMÃO	MAÇÃ	MARACUJÁ	LARANJA	UVA

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIO GERAL

CARDÁPIO SEMANAL 2 DE 09/8/2021 A 13/8/2021

	SEGUNDA 09/ago	TERÇA 10/ago	QUARTA 11/ago	QUINTA 12/ago	SEXTA 13/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE TABULE	ALFACE TOMATE CENOURA RALADA	ALFACE TOMATE ACELGA COM AZEITONAS	ALFACE TOMATE MIX DE FOLHAS VERDES	ALFACE TOMATE BETERRABA RALADA
PRATO PRINCIPAL	QUIBE RECHEADO	BIFE DE PANELA	CAÇÃO EMPANADO	ESCALOPE GRELHADO	LOMBO ASSADO
PRATO PRINCIPAL 2ª OPÇÃO	CARNE MOÍDA 5 KG	FRANGO GRELHADO 5KG	OVOS MEXIDOS	FRANGO GRELHADO5 KG	CARNE MOÍDA 5 KG
ACOMPANHAMENTO	BRÓCOLI REFOGADO	BATATA DOCE ASSADA	PURÊ	TORTA DE ESPINAFRE	FAROFA RICA
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	ABACAXI	MAMÃO	MAÇÃ	CUCA DE BANANA	MIX MELÃO
BEBIDA	LIMÃO	MAÇÃ	MARACUJÁ	LARANJA	UVA

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIO GERAL

CARDÁPIO SEMANAL 3 DE 16/8/2021 A 20/8/2021

	SEGUNDA 16/ago	TERÇA 17/ago	QUARTA 18/ago	QUINTA 19/ago	SEXTA 20/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE REPOLHO BICOLOR	ALFACE TOMATE PEPINO COM TOMATE	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO	ALFACE TOMATE PALMITO COM TOMATE	ALFACE TOMATE SALPICÃO DE FRANGO
PRATO PRINCIPAL	BIFE ACEBOLADO	FRANGO ASSADO	ÍSCA DE FRANGO EMPANADA	CARNE MOÍDA	BIFE DE PANELA
ACOMPANHAMENTO	MILHO NA MANTEIGA	BRÓCOLI REFOGADO	MACARRÃO AO SUGO	ESCAROLA REFOGADA	BATATA SAUTÉE
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	UVA	CANJICA	MEXERICA	BANANA	MANGA
BEBIDA	LIMÃO	MAÇÃ	MARACUJÁ	LARANJA	UVA

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIO GERAL

CARDÁPIO SEMANAL 4 DE 23/8/2021 A 27/8/2021

	SEGUNDA 23/ago	TERÇA 24/ago	QUARTA 25/ago	QUINTA 26/ago	SEXTA 27/ago
ENTRADA	ALFACE TOMATE AGRIÃO	ALFACE TOMATE TABULE	ALFACE TOMATE MILHO COZIDO	ALFACE TOMATE MIX DE FOLHAS VERDES	ALFACE TOMATE BATATA BOLINHA TEMPERADA
PRATO PRINCIPAL	ESTROGONOFFE DE FRANGO	CARNE MOÍDA	FRANGO EM CUBOS GRELHADO	LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA	COXA DESOSSADA ASSADA
PRATO PRINCIPAL 2ª OPÇÃO	OVOS MEXIDOS	FRANGO GRELHADO	BIFE GRELHADO	CARNE MOÍDA	OVOS MEXIDOS
ACOMPANHAMENTO	BATATA PALHA	BERINJELA REFOGADA	LASANHA	FAROFA RICA	CREME DE ESPINAFRE
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO/ FEIJÃO PRETO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MAÇÃ	MOUSSE LIMÃO	MELANCIA	UVA	BANANA
BEBIDA	LIMÃO	MAÇÃ	MARACUJÁ	LARANJA	UVA

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIO GERAL

CARDÁPIO SEMANAL 5 DE 30/8/2021 A 03/9/2021

	SEGUNDA 30/ago	TERÇA 31/ago	QUARTA 01/set	QUINTA 02/set	SEXTA 03/set
ENTRADA	ALFACE TOMATE CENOURA RALADA	ALFACE TOMATE RÚCULA COM MANGA	ALFACE TOMATE REPOLHO VINAGRETE	ALFACE TOMATE CHUCHU AO VINAGRETE	ALFACE TOMATE ALMEIRÃO
PRATO PRINCIPAL 1ª OPÇÃO	BIFE GRELHADO AO MOLHO MADEIRA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA	ÍSCAS DE FRANGO GRELHADA	BIFE ACEBOLADO
PRATO PRINCIPAL 2ª OPÇÃO	ÍSCA DE FRANGO	CARNE MOÍDA	OVOS MEXIDOS	BIFE GRELHADO	OVOS MEXIDOS
ACOMPANHAMENTO	ACELGA REFOGADA	CREME DE MILHO	BATATA ASSADA	MACARRÃO AO SUGO	REPOLHO REFOGADO
PRATO BASE	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
SOBREMESA	MAMÃO	UVA	BANANA COM AVEIA E MEL	MAÇÃ	ACAXI COM RASPAS DE LIMÃO
BEBIDA	LIMÃO	MAÇÃ	MARACUJÁ	LARANJA	UVA

Cardápio sujeito a alterações

OBS.: A consistência de algumas preparações é adaptada de acordo com a faixa etária da criança.
Nossos sucos são preparados com polpas de frutas .

Nutricionista: Simone Ferian CRN3 41675

CARDÁPIO - LANCHE AGOSTO

SEGUNDA-FEIRA

LEITE MORNO COM CACAU
MINI CASEIRO COM REQUEIJÃO
MEXERICA

TERÇA-FEIRA

SUCO DE MAÇÃ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES OU ADITIVOS)
MINI BAGUETE DE PARMESÃO COM QUEIJO BRANCO
MELANCIA

QUARTA-FEIRA

SUCO DE MARACUJÁ
BOLO DE AGRIÃO
OVO MEXIDO
BANANA

QUINTA-FEIRA

SUCO DE LARANJA
MILHO COZIDO NA ESPIGA
MINI BRIOCHE COM PATÊ DE ATUM

SEXTA-FEIRA

SUCO DE UVA
PÃO DE QUEIJO
TOMATE CEREJA

O CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS

SIMONE FERIAN
CRN: 41675

Colégio Assunção
São Paulo - Brasil