

Cardápio Abril de 2024

Colégio Hélio Alonso

Dia temático: Dia do Índio

1	Mini pão de sal com queijo minas/Manga/Suco de Abacaxi	Escondidinho de carne com aipim	Rúcula com cenoura ralada	Suco de acerola	Laranja	Mini pizza de frango com manjeriço/Mamão/Suco de caju
2	Cookie de banana com aveia e cacau/Uva/Suco de melão	Sobrecoxa assada, desfiada/marinada/Legumes	Acelga com pepino	Suco de Limão	Maçã	Pão de queijo/Melancia/Suco de manga
3	Pão na chapa/Tangerina/Suco de acerola	Macarrão à bolonhesa	Salada Caprese	Suco de Maracujá	Banana	Tapioca com ovos mexidos/Melão/Suco de goiaba
4	Torradinha com geleia de frutas caseira/Maçã/Suco de Abacaxi	Filé de frango grelhado/Brócolis refogado Feijão: carioca	Alface roxa e chuchu em cubos	Suco Funcional: melão, hortelã e maçã	Mamão	Sanduíche Natural/Manga/Suco de caju
5	Bolinho do Hulk/Melão/Suco de Acerola	Carne assada/Purê misto (batata e beterraba)	Chicória e vagem	Suco Abacaxi c/hortelã	Salada de frutas	Queijo quente/Melancia/Suco de laranja
Fim de semana						
8	Leite batido com frutas + caseiras/Banana	Isclas de frango grelhadas/Couve flor gratinada	Alface roxa e cenoura ralada	Suco de uva	Maçã	Tortinha de frango/Mamão/de abacaxi com hortelã
9	Crepe de banana e aveia/Maçã/Suco de goiaba	Picadinho de carne/Polenta	Mix de folhas e abóbora cozida em cubos	Suco de manga	Abacaxi	Biscoitinho de fubá/Melancia/Suco de caju
10	Pão na chapa/salada de frutas/Suco de uva	Frango assado/Farofa de couve	Acelga e beterraba cozida em meia lua	Suco funcional: Melancia e limão	Manga	Pão de queijo/Banana/Suco de goiaba
11	Mini francês com queijo minas/Mamão/Suco de abacaxi	Panquecas coloridas de carne/Abobrinha refogada	Chicória e pepino	Suco de acerola	Laranja	Bolo integral de maçã e passas/Uva/Suco de caju
12	Cookie de laranja/Maçã/Suco de manga	Bife de panela/Tomatinhos recheados Feijão: branco	Alface crespa e seleta de legumes	Suco de Abacaxi	Banana	Pastelzinho de frango/Melão/Suco de limão
Fim de semana						
15	Sanduíche Natural/Banana/Suco de Uva	Cubos de frangos ao molho vermelho/Creme de milho	Rúcula e batata doce	Suco de manga	Maçã	Torradas com geleia caseira/laranja/Suco de caju
16	Panquequinha americana/Salada de frutas/Suco de melancia	Strgonoff de carne/Batata rústicas	Mix de folhas e beterraba cozida	Suco de Caju	Melão	Foccacia marguerita/Mamão/Suco de abacaxi
17	Tapioca com ovos mexidos/Mamão/Suco de abacaxi	Macarrão ao molho de frango/Legumes assados	Acelga e couve flor	Suco de manga	Abacaxi	Mini Hamburguer/Melancia/Suco de caju
18	Bolo de laranja/Uva/Suco de maracujá	Isclas de carne grelhadas/Quibebe	Rúcula e couve flor	Suco funcional: com limão	Manga	Bolo de cacau/Banana/Suco de acerola
19	Pão de leite com queijo minas/Laranja/Suco de goiaba	Peixe assado/Farofa de banana	Alface crespa Macaxeira	Suco de manga	Banana assada	Coxinha fake(massa de batata doce, recheio de frango - assada)/Maçã/Suco de uva
Fim de semana						
22	Brioche de cenoura com creme de ricota/Melancia/Suco de goiaba	Drumet assado/Vagem refogada	Salada cesar	Suco de maracujá	Uva	Biscoitinho de fubá/Mamão/Suco de Caju
23	Bolo integral de banana e cacau/Manga/Suco de Melão	Ovos mexidos/Legumes sauté	Alface e pepino	Suco Funcional: Laranja com beterraba	Maçã	Tortinha de tomate/Melão/Suco de Uva
24	Mini pizza caseira de queijo/Laranja/Suco de Abacaxi	Carne assada/Creme de espinafre	Acelga com chuchu	Suco de Acerola	Salada de frutas	Sanduíche Natural/Uva/Suco de Acerola
25	Pão na chapa/Maçã/Suco de maracujá	Frango crocante/Cenoura sauté	Chicória com milho	Suco de Manga	Mamão	Panqueca de banana com cacau/Manga/Suco de laranja
26	Torradas com geleia caseira/Abacaxi/Suco de caju	Bolinho de abóbora com carne/Couve refogada	Mix de folhas lentilhas	Suco de Goiaba	Banana	Pão de queijo/Maçã/Suco de Melancia
Fim de semana						
29	Queijo quente/Melão/Suco de uva	Strogonoff de frango/Batata corada	Rúcula com tomates	Suco de limão	Manga	Bolo formgueiro/Banana/Suco de caju
31	Crepioca com queijo minas/Salada de frutas/Suco de acerola	Peixe empanada (ao forno)/Pirão de peixe	Mix de folhas com brócolis	Suco Funcional: Melancia com limão e hortelã	Abacaxi	Pastelzinho integral de frango/Maçã/Suco de laranja