



CARDÁPIO DO COLÉGIO HÉLIO ALONSO – JUNHO - INTEGRAL

DIA	DESJEJUM	PRATO PRINCIPAL	SALADA	BEBIDA	SOBREMESA	LANCHE DA TARDE
02	BISNAGUINHA C REQUEIJÃO / SUCO/ FRUTA	CARNE MOIDA C FAROFA	REPOLHO, ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	BOLO DE CACAU/ FRUTA/ SUCO
03	TORRADA C/ REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA	FRANGO GELHADO C/ PURÊ DE BATATA DOCE	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	PIZZA DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA
04	BRIOCHE C/ QUEIJO/ SUCO/ FRUTA	HAMBURGUER CASEIRO C/ ESPAGUETE	ALFACE E CENOURA RALADA	SUCO	FRUTA	PÃO DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA
05	BOLO FORMIGUEIRO/ SUCO/ FRUTA	IÍSCAS DE FRANGO C COUVE REFOGADA	ALFACE E FEIJÃO FRADINHO	SUCO	FRUTA	PIPOCA/ SUCO/ FRUTA
06	PÃO NA CHAPA/ SUCO/ FRUTA	PANQUECA DE FRANGO	ALFACE C/TOMATE	SUCO	BRIGADEIRO	SANDUICHE NATURA/ SUCO/ FRUTA
09	VITAMINA DE FRUTAS/ PÃO C REQUEIJÃO/ SUCO/FRUTA	KIBE DE FORNO	ALFACE E ABOBORA COZIDA	SUCO	FRUTA	BISCOITO DE POLVILHO/ SUCO/ FRUTA
10	PÃO DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA	COXA E SOBRECOXA ASSADA C FAROFA	ALFACE E VINAGRETE	SUCO	FRUTA	EMPADÃO DE FRANGO/ SUCO/ FRUTA
11	BOLO DE CENOURA/ SUCO/ FRUTA	OMELETE DE LEGUMES	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SUCO	FRUTA	PÃO SUIÇO C REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA
12	PÃO C OVOS MEXIDOS/ SUCO/FRUTA	FRANGO EMPANADO C MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO	ALFACE E PEPINO	SUCO	FRUTA	BISCOITO CASEIRO/ SUCO/FRUTA
13	BINASGUINHA C REQUEIJÃO/ SUCO / FRUTA	LASANHA A BOLONHESA	ALFACE E TOMATE	SUCO	DOCE DE LEITE	PÃO DE LEITE C REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA
16	TORRADA C GELEIA/SUCO/FRUTA	CARNE MOIDA C/ PURE DE BATATA	ALFACE E BETERRABA RALADA	SUCO	FRUTA	PIZZA MISTA/ SUCO/ FRUTA
17	BOLO FORMIGUEIRO/SUCO/FRUTA	FRANGO Á PIZZAIOLO C FAROFA	ALFACE E CENOURA	SUCO	FRUTA	PIPOCA/ SUCO/FRUTA
18	PÃO FRANCES C OVOS MEXIDOS/ SUCO/FRUTA	ÍSCAS DE CARNE C ESPAGUETE	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	BISCOITO POLVILHO/ SUCO/ FRUTA
19						
20						
23	PÃO DE QUEIJO/SUCO/FRUTA	PANQUECA DE CARNE	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	PASTEL DE CARNE/ SUCO/FRUTA
24	BRIOCHE C REQUEIJÃO/ SUCO/FRUTA	FRANGO EMPANADO NO FORNO COM MAIONESE CASEIRA	ALFACE E PEPINO	SUCO	FRUTA	EMPADÃO DE FRANGO/ SUCO/FRUTA
25	PÃO C/ OVO/ SUCO/FRUTA	ESCONDIDINHO DE FRANGO	ALFACE E SELETA DE LEGUMES	SUCO	FRUTA	SANDUICHE NATURAL DE FRANGO/ SUCO/FRUTA
26	BISCOITO CASEIRO DE CACAU/ SUCO/ FRUTA	CARNE MOIDA C ESPAGUETE AO MOLHO BRANCO	ALFACE E CHUCHU	SUCO	FRUTA	BOLO DE LARANJA/ SUCO/FRUTA
27	PÃO NA CHAPA/ SUCO/ FRUTA	FRICASSE	ALFACE E TOMATE	SUCO	DOCE	PASTEL DE QUEIJO/ SUCO/FRUTA
30	BISNAGUINHA C QUEIJO/ SUCO/FRUTA	OMELETE DE LEGUMES	ALFACE E FEIJÃO FRADINHO	SUCO	FRUTA	VITAMINA E BISCOITO POLVILHO/ SUCO/ FRUTA

OBS: DIARIAMENTE SÃO OFERECIDOS ARROZ E FEIJÃO, ALÉM DE OPÇÃO DE OVOS MEXIDOS PARA SUBSTITUIR A PROTEÍNA DO DIA;

O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERÇÕES DEACORDO COM A ENTREGA DE INSUMOS DOS FORNECEDORES.