



## CARDÁPIO DO COLÉGIO HÉLIO ALONSO OUTUBRO INTEGRAL

| DIA | DESJEJUM                                    | PRATO PRINCIPAL                               | SALADA                       | BEBIDA  | SOBREMESA           | LANCHE DA TARDE                              |
|-----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|---------|---------------------|----------------------------------------------|
| 01  | PÃO C/ OVOS MEXIDOS/ SUCO/ FRUTA            | FRANGO Á MILANESA C/ LEGUMES                  | ALFACE, TOMATE               | SUCO    | FRUTA               | MISTO QUENTE/ SUCO/ FRUTA                    |
| 02  | PAO DE QUEJO/ SUCO/ FRUTA                   | STROGONOFF DE FRANGO E BATATA PALHA           | ALFACE, TOMATE E CEBOLA      | SUCO    | FRUTA               | BISNAGUINHA C REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA         |
| 03  | SANDUICHE DE QUEIJO / SUCO/FRUTA            | FILÉ DE PEIXE C/ PIRÃO E CHUCHU COZIDO        | ALFACE E TOMATE              | SUCO    | FRUTA               | PIPOCA OU TORRADA C REQUEIJÃO/ SUCO/FRUTA    |
|     |                                             |                                               |                              |         |                     |                                              |
| 06  | PÃO NA CHAPA/SUCO/FRUTA                     | FRANGO GRELHADO C/ ESPAGUETE AO MOLHO         | ALFACE E BETERRABA RALADA    | SUCO    | FRUTA               | PASTEL DE CARNE/ SUCO/ FRUTA                 |
| 07  | TORRADA C GELEIA/SUCO/FRUTA                 | CARNE ASSADA C PURE DE BATATA                 | ALFACE C/ CENOURA RALADA     | SUCO    | FRUTA               | PÃO C/ OVOS MEXIDOS/ SUCO/FRUTA              |
| 08  | BRIOCHE C/ REQUEIJÃO / SUCO/FRUTA           | PANQUECA DE FRANGO C/ CENOURA REFOGADA        | ALFACE E PEPINO              | SUCO    | FRUTA               | BISCOITO CASEIRO/SUCO/ FRUTA                 |
| 09  | BISNAGUINHA C REQUEIJÃO/SUCO/ FRUTA         | KIBE DE FORNO C/ PURÊ DE ABOBORA              | ALFACE E TOMATE              | SUCO    | FRUTA               | VITAMINA DE FRUTAS/ BISCOITOS/ SUCO/ FRUTA   |
| 10  | PÃO DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA                  | FRICASSE                                      | BROCOLIS E COUVE FLOR COZIDA | SUCO    | DOCE DE LEITE       | BOLO DE CHOCOLATE/ SUCO/ FRUTA               |
|     |                                             |                                               |                              |         |                     |                                              |
| 13  | BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO/SUCO/FRUTA         | ESCONDIDINHO DE CARNE                         | ALFACE E ABOBORA COZIDO      | SUCO    | FRUTA               | BISCOITO OU TORRADA C/ REQUEIJÃO/ SUCO/FRUTA |
| 14  | PÃO C/ OVOS MEXIDOS/ SUCO/FRUTA             | FRANGO GRELHADO C/ PURE DE BATATA             | ALFACE, TOMATE E CEBOLA      | SUCO    | FRUTA               | PIZZA MISTA/ SUCO/FRUTA                      |
| 15  | FERIADO                                     | FERIADO                                       | FERIADO                      | FERIADO | FERIADO             | FERIADO                                      |
| 16  | PÃO C QUEIJO/ SUCO/ FRUTA                   | CARNE MOIDA C/ FAROFA                         | ALFACE E SALADA COLORIDA     | SUCO    | FRUTA               | BOLO DE LARANJA/SUCO/FRUTA                   |
| 17  | TORRADA C MANTEIGA/ SUCO/ FRUTA             | STROGONOFE DE FRANGO C/ BATATA PALHA          | ALFACE, TOMATE E CEBOLA      | SUCO    | MOUSSE DE LIMÃO     | PASTEL DE QUEIJO/ SUCO/FRUTA                 |
|     |                                             |                                               |                              |         |                     |                                              |
| 20  | PÃO DE QUEIJO/ SUCO/FRUTA                   | FRANGO A PIZZAIOL C/CREME DE MILHO            | ALFACE E BETERRABA COZIDA    | SUCO    | FRUTA               | PÃO C / OVOS MEXIDOS/ SUCO/ FRUTA            |
| 21  | BISNAGUINHA C /REQUEIJÃO / SUCO/ FRUTA      | CARNE ENSOPADA C/ CENOURA E BATATA            | ALFACE E PEPINO              | SUCO    | FRUTA               | PASTEL DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA                |
| 22  | PÃO FRANCES C/ QUEIJO /SUCO/ FRUTA          | COXA E SOBRECOXA ASSADA C/ FAROFA             | ALFACE, TOMATE E CEBOLA      | SUCO    | FRUTA               | BISCOITO/ SUCO/ FRUTA                        |
| 23  | PÃO DE QUEIJO / SUCO/FRUTA                  | KIBE RECHEADO C/ PURE DE ABÓBORA              | ALFACE E BATATA DOCE         | SUCO    | FRUTA               | BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO /SUCO/ FRUTA        |
| 24  | PÃO FRANCÊS C/ PASTA DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA | FRANGO GRELHADO C/ESPAGUETE                   | ALFACE, TOMATE E CEBOLA      | SUCO    | GELATINA DE MORANGO | PIZZA/ SUCO/FRUTA                            |
|     |                                             |                                               |                              |         |                     |                                              |
| 27  | TORRADA C/ REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA           | FRANGO GRELHADO C/ PURÊ DE BATATAS            | ALFACE E CENOURA RALADA      | SUCO    | FRUTA               | BISNAGUINHA C REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA         |
| 28  | BRIOCHE COM QUEIJO/ SUCO/ FRUTA             | PANQUECA DE CARNE                             | ALFACE E FEIJÃO FRADINHO     | SUCO    | FRUTA               | PÃO DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA                   |
| 29  | PÃO C/ OVOS MEXIDOS/ SUCO/ FRUTA            | FRANGO Á MILANESA C/ LEGUMES                  | ALFACE E TOMATE              | SUCO    | FRUTA               | MISTO QUENTE/ SUCO/ FRUTA                    |
| 30  | TORRADA C MANTEIGA/ SUCO/ FRUTA             | ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA C/ CHUCHU EFOGADO | ALFACE E CENOURA RALADA      | SUCO    | FRUTA               | PASTEL DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA                |
| 31  | PÃO C/ OVOS MEXIDOS/ SUCO/ FRUTA            | COXA E SOBRECOXA ASSADA C FAROFA              | ALFACE E BETERRABA COZIDA    | SUCO    | BRIGADEIRO          | BISCOITO/ SUCO/ FRUT                         |

OBS:

- DIARIAMENTE SÃO OFERECIDOS ARROZ E FEIJÃO, ALÉM DE OPÇÃO DE OVOS MEXIDOS PARA SUBSTITUIR A PROTEÍNA DO DIA;
- O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A ENTREGA DE INSUMOS DOS FORNECEDORES