



CARDÁPIO DO COLÉGIO HÉLIO ALONSO AGOSTO - INTEGRAL

DIA	DESJEJUM	PRATO PRINCIPAL	SALADA	BEBIDA	SOBREMESA	LANCHE DA TARDE
01	TORRADA C/ REQUEIJÃO/SUCO/ FRUTA	MACARRÃO C/ CARNE MOIDA	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	PIPOCA/ FRUTA/ SUCO
04	PÃO NA CHAPA/ SUCO / FRUTA	CARNE ASSADA C/ PURÊ DE BATATA	ALFACE E PEPINO	SUCO	FRUTA	BRIOCHE C REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA
05	BOLO DE CHOCOLATE/ SUCO/ FRUTA	OMELETE DE LEGUMES	ALFACE E BETERRABA COZIDA	SUCO	FRUTA	PAO C REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA
06	PAO C OVO/ SUCO/ FRUTA	FRANGO A MILANESA C/ MAIONESE	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	BISCOITO/ SUCO/ FRUTA
07	VITAMINA DE FRUTAS C/ BISNAGUINHA / SUCO/FRUTA	FRANGO GRELHADO C/ COUVE REFOGADA	ALFACE C/ VINAGRETE	SUCO	FRUTA	PIZZA MISTA/ SUCO/FRUTA
08	PÃO NA CHAPA/ SUCO / FRUTA	FRICASSÉ DE FRANGO	ALFACE E CENOURA COZIDA C/ MILHO	SUCO	BRIGADEIRO DE MORANGO	PÃO DE QUEIJO/SUCO/ FRUTA
11	BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO/SUCO/FRUTA	CARNE MOIDA C/ PURE DE BATATA	ALFACE E BETERRABA RALADA	SUCO	FRUTA	BOLO DE LARANJA/ SUCO/ FRUTA
12	MISTO QUENTE /SUCO/FRUTA	PANQUECAS DE CARNE C/ FAROFA	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SUCO	FRUTA	PÃO NA CHAPA/ SUCO/FRUTA
13	BRIOCHE C/ QUEIJO / SUCO/FRUTA	OMELETE DE LEGUMES C/ ABOBRINHA REFOGADA	ALFACE E FEIJÃO FRADINHO	SUCO	FRUTA	PÃO NA CHAPA/SUCO/ FRUTA
14	BOLO FORMIGUEIRO/SUCO/ FRUTA	STROGONOFF DE FRANGO C/ BATATA PALHA	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SUCO	FRUTA	PAO DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA
15	PÃO NA CHAPA/ SUCO/ FRUTA	CARNE ASSADA C/ CREME DE MILHO	ALFACE E BETERRABA COZIDA	SUCO	DOCE DE LEITE	PIPOCA/ SUCO/ FRUTA
18	PÃO C/ REQUEIJÃO/SUCO/FRUTA	FRANGO Á PIZZAIOLO C/ PURÊ DE ABÓBORA	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	BOLO DE CENOURA/ SUCO/FRUTA
19	PÃO DE QUEIJO/ SUCO/FRUTA	FRANGO GRELHADO C/ CHUCHU GRATINADO	ALFACE E PEPINO	SUCO	FRUTA	PIZZA MISTA/ SUCO/FRUTA
20	PÃO DE LEITE C/ QUEIJO MINAS/ SUCO/FRUTA	ESCONDIDINHO DE BATATA RECHEADO C/ CARNE	ALFACE E SELETA DE LEGUMES	SUCO	FRUTA	BISCOITO / SUCO/FRUTA
21	BOLO FORMIGUEIRO/ SUCO/ FRUTA	FRANGO ASSADO C/ FAROFA	ALFACE E MAIONESE	SUCO	FRUTA	PÃO C/ PASTA DE QUEIJO/SUCO/FRUTA
22	PÃO DE QUEIJO/ SUCO/ FRUTA	FRANGO REFOGADO C/ BATATA	ALFACE E BETERRABA RALADA	SUCO	MOUSSE DE LIMÃO	PASTEL DE QUEIJO/ SUCO/FRUTA
25	PÃO NA CHAPA/ SUCO/FRUTA	KIBE DE FORNO C/ PURÊ DE ABOBORA	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	BISCOITO/ VITAMINA DE FRUTAS / SUCO/ FRUTA
26	PÃO DE QUEIJO / SUCO/ FRUTA	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO C/ PIRÃO	ALFACE E PEPINO	SUCO	FRUTA	BOLO MESCLADO/ SUCO/ FRUTA
27	PÃO DE QUEIJO /SUCO/ FRUTA	CARNE MOIDA C/ MACARRÃO AO MOLHO SUGO	ALFACE E	SUCO	FRUTA	PÃO NA CHAPA/ SUCO/ FRUTA
28	BISNAGUINHA C/ REQUEIJÃO/ SUCO/FRUTA	PANQUECA DE FRANGO	ALFACE E ABÓBORA	SUCO	FRUTA	BISCOITO/ SUCO/ FRUTA
29	PÃO FRANCÊS C/ OVO MEXIDO/ SUCO/ FRUTA	FRANGO Á MILANESA C/ MAIONESE	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SUCO	FRUTA	PIPOCA/ SUCO/FRUTA

OBS: Diariamente são oferecidos, Arroz e Feijão, além de opção de ovos mexidos para substituir a proteína do dia/Cardápio pode sofrer alterações de acordo com a entrega de insumos dos fornecedores.