



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã					
Bebida	Suco de Uva	Suco de abacaxi com hortelã	Yellow shake (banana congelada, suco de laranja e maracujá)	logurte de frutas	Suco de melão Com abacaxi
Acompanhamento	Bolo de fubá com coco	Pão de batata recheado com vegetais e queijo	Pão de forma integral com requeijão	Mini pão francês integral Com manteiga	Rocambole de goiaba
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
Almoço					
Salada/Legumes	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes/tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate
Prato principal	Nugget de frango caseiro Empanado com mix de farinhas	Costelinha suína assada	Carne picadinha ao molho	Frango xadrez	Espaguete a bolonhesa
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Chuchu picadinho	Arco íris de vegetais	Farofa colorida	Seleta de vegetais	Panachê de vegetais
Guarnição 2	Vegetais coloridos	Mandioca cozida	Jardineira de vegetais		Lentilha acebolada
Sobremesa	Frutas da estação	Frutas da estação	Torta de limão	Frutas da estação	Frutas da estação
Lanche da tarde					
Bebida	Suco de Laranja	Suco de uva	Suco de maracujá	Suco de caju	Suco de frutas vermelhas
Acompanhamento	Pipoca	Sanduíche natural	folhado de banana	Cheese burger com salada	Rosca caseira de coco
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento.

Informamos que cardápios da turma 01 são servidos com cortes especiais para a idade (bem picadinho e/ou desfiados).

Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa! Fale conosco pelo site: <http://brasilia.colegiologosofico.com.br/nutricao>





	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã					
Bebida	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de goiaba	Vitamina de banana, morango e maçã	Suco de maracujá
Acompanhamento	Enroladinho de queijo	Nega maluca	Torta de frango (massa fofinha com aveia)	Pão francês com manteiga	Sequillo com raspas de limão e sementes
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
Almoço					
Salada/Legumes	Mix de folhas verdes/tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes/tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate
Prato principal	Escondidinho de abóbora com carne de sol	Bolinhos de peixe assado	Coxinha de frango assada ao molho de laranja	Picadinho de lombo suíno ao molho de tomate	Lasanha a bolonhesa
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Couve refogado	Vegetais à Juliene	Legumes salteados Caponata	Mandioca cozida	Vegetais coloridos
Guarnição 2	Beterraba cozida, acelga e cenoura e cheiro verde			Cenoura, ervilhas e milho	
Sobremesa	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação /Gelatina com suco de frutas
Lanche da tarde					
Bebida	Suco de laranja	Suco de acerola	Suco de laranja com mamão	Suco verão refrescante	Suco alegria
Acompanhamento	Biscoito de queijo	Sanduíche natural	Bolo integral de banana com casca	Pizza Marguerite	Bolo de limão
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento.

Informamos que cardápios da turma 01 são servidos com cortes especiais para a idade (bem picadinho e/ou desfiados).

Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa! Fale conosco pelo site: <http://brasilia.colegiologosofico.com.br/nutricao>





	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã					
Bebida	Suco verão (mamão, laranja e cenoura)	Suco de laranja	Suco de manga	Chocolate quente	Suco de frutas vermelhas
Acompanhamento	Pão de Queijo caseiro	Mini pão francês recheado	Esfirra de frango	Pão de batata com cenoura	Bolo integral de banana com aveia e passas
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
Almoço					
Salada/Legumes	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes/tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate
Prato principal	Filé de coxa assado ao molho de laranja	Isca de carne acebolado	Fricassê de frango	Carne cozida com agrião	Cubinhos de frango ao molho de tomate
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Arco-íris de vegetais	Espinafre refogado	Vegetais no vapor	Seleta de legumes	Brócolis cozido
Guarnição 2	Batata salteada	Batata doce cozida	-		Macarrão ao alho e azeite
Sobremesa	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Mousse de morango	Frutas da estação
Lanche da tarde					
Bebida	Suco de laranja	Suco uva integral	Limonada	Suco de goiaba	Suco de maracujá
Acompanhamento	Bolo Brasil	Bolo de maçã com canela	Pão pizza	Rosca trançada	Mini pastel assado
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento.

Informamos que cardápios da turma 01 são servidos com cortes especiais para a idade (bem picadinho e/ou desfiados).

Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa! Fale conosco pelo site: <http://brasilia.colegiologosofico.com.br/nutricao>



Cardápio semanal 23 a 27 de março de 2020



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã					
Bebida	Suco de Uva	Vitamina de frutas	Suco de laranja	Suco Energia (maçã, laranja e cenoura)	logurte de frutas
Acompanhamento	Bolo de laranja com casca	Mini pão francês recheado	Rosca caseira	Pão de queijo colorido	Cupcake de cenoura
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
Almoço					
Salada/Legumes	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes/tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate
Prato principal	Rocambolo de frango recheado	Hambúguer nutritivo de carne	Isclas de filé de frango acebolado	Estrogonofe de carne	Lasanha á bolonhesa
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Vegetais coloridos	Arco íris de vegetais	Batata palha	Seleta de vegetais	Panachê de vegetais
Guarnição 2		Purê de tubérculos (inhame, batata doce)	Beterraba cozida		Milho verde refogado
Sobremesa	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
Lanche da tarde					
Bebida	Suco de Laranja	Suco de uva	Suco de maracujá	Suco de caju	Suco de frutas vermelhas
Acompanhamento	Pão de queijo	pizza Marguerite	Esfirra de frango	pão francês com carne moída e cenoura ralada	Pão trançado
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento.

Informamos que cardápios da turma 01 são servidos com cortes especiais para a idade (bem picadinho e/ou desfiados).

Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa! Fale conosco pelo site: <http://brasilia.colegiologosofico.com.br/nutricao>



Cardápio semanal 30 de março a 03 de abril de 2020



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã					
Bebida	Suco de Uva	Suco de manga	Suco de laranja	logurte de frutas	Suco de Manga
Acompanhamento	Bolo de cenoura	Mini pão francês recheado	Rosca caseira	Pão de queijo nutritivo	Folhado de banana com queijo
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
Almoço					
Salada/Legumes	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes/tomate	Mix de folhas verdes /tomate	Mix de folhas verdes /tomate
Prato principal	Filé de coxa assado	Moqueca de peixe	Estrogonofe de frango	Iscas de filé acebolado	Espaguete polpetone
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Vegetais coloridos	Arco íris de vegetais	Batata palha	Seleta de vegetais	Panachê de vegetais
Guarnição 2			Beterraba cozida		Milho verde refogado
Sobremesa	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
Lanche da tarde					
Bebida	Suco de Laranja	Suco de uva	Suco de maracujá	Suco de caju	Suco de frutas vermelhas
Acompanhamento	Pão de queijo	Sanduíche natural	pizza colorida	Esfirra de carne	Bolo formigueiro
Fruta	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação

Informamos que o cardápio poderá ser alterado por indisponibilidade de algum alimento.

Informamos que cardápios da turma 01 são servidos com cortes especiais para a idade (bem picadinho e/ou desfiados).

Agradecemos a confiança e desejamos uma semana bem saborosa! Fale conosco pelo site: <http://brasilia.colegiologosofico.com.br/nutricao>

