



Cardápio semanal

02 a 06 de março



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
JANTAR					
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	Picadinho de carne ao molho	Cubinhos de frango ao molho	Bobó de peixe	Risoto de frango com milho	Ministrone com carne
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz com brócolis	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição	Seleta de vegetais	Jardineira de vegetais	Mix de legumes assados	Vegetais no vapor com ervas	-
Sobremesa	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

09 a 13 de março



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
JANTAR					
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	Creme de abóbora com carne de sol	carne moída refogada com cenoura	Quadrado de peixe assado com ervas	Carne picadinha ao molho	Estrogonofe de frango
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz com cenoura	Espaguete ao sugo	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição	-	Purê de inhame e batatas	Cenoura, ervilhas e milho	Seleta de vegetais	Cenoura ralada
Sobremesa	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://brasil.colegiologosofico.com.br/nutricao>



Cardápio semanal 16 a 20 de março



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
JANTAR					
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	Carne picadinha ao molho	Fricassê de frango	Sopa de ervilhas com carne moída	Músculo cozido	Canja
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	-
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	-
Guarnição	Jardineira de vegetais	Mix de vegetais	Vegetais cozidos	Milho verde refogado	-
Sobremesa	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://brasil.colegiologosofico.com.br/nutricao>





Cardápio semanal

23 a 27 de março



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
JANTAR					
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	Carne cozida	Picadinho de frango ao molho	Moqueca de peixe	Sopa de letrinhas com feijão, carne e vegetais	almondegas de frango ao sugo
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	-	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	-	Feijão
Guarnição	Chuchu refogado	Jardineira de vegetais	Vegetais salteados	Vegetais no vapor	ratatouille
Sobremesa	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

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
JANTAR					
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	Caldo verde com carne moída	Pedacinhos de Peito de frango acebolado	Espaguete a bolonhesa	Carne cozida	Omelete de forno com vegetais
Acompanhamento 1	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz com brócolis	Arroz
Acompanhamento 2	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição	-	Jardineira de vegetais	Mix de legumes cozidos	Vegetais no vapor com ervas	Espaguete de abobrinha com tomate
Sobremesa	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>

