

Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2021

01/10/2021 - sexta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Nuggets de frango caseiro/ bife grelhado ao molho vermelho

GUARNIÇÃO: À francesa

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Bolo aniversariante do mês

SUCO: Uva

04/10/2021 - segunda-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Filé de frango grelhado com molho de requeijão/ bolo de batata com carne moída

GUARNIÇÃO: Quiche de legumes

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Mamão

SUCO: Melancia

05/10/2021 - terça-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Panqueca de frango/ panqueca de carne/ filé de frango grelhado acebolado

GUARNIÇÃO: Cenoura à Juliana

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Banana com mel

SUCO: Laranja

06/10/2021 - quarta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Filé de peixe à milanesa ao molho tártaro/ bife grelhado ao molho de petit pois

GUARNIÇÃO: Batata assada recheada

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Melancia

SUCO: Uva

07/10/2021 - quinta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Palitos de frango empanado/ Silverinha de crane

GUARNIÇÃO: Purê de abóbora

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Doce de leite mineiro

SUCO: Maracuja



Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2021

08/10/2021 - sexta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados
PRATO PRINCIPAL: Sobrecoxa assada/ ovo frito/ rocambolo de carne recheado
GUARNIÇÃO: Banana à milanesa/ couve à mineira
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto
SOBREMESA: Abacaxi com pera
SUCO: Melão

11/10/2021 - segunda-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados
PRATO PRINCIPAL: Supremo de frango/ kibe de forno
GUARNIÇÃO: Cebola à dorê/ Panache de legumes
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto
SOBREMESA: Melancia
SUCO: Laranja

12/10/2021 - terça-feira - FERIADO

SALADA:
PRATO PRINCIPAL:
GUARNIÇÃO:
ACOMPANHAMENTO:
SOBREMESA:
SUCO:

13/10/2021 - quarta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados
PRATO PRINCIPAL: Filé de frango grelhado com molho especial/ escalopinho ao molho de champignon
GUARNIÇÃO: Chuchu refogado/ arroz à piamontese
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto
SOBREMESA: Abacaxi com pera
SUCO: Melancia

14/10/2021 - quinta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados
PRATO PRINCIPAL: Empadão de frango/ carne moída/ ovo cozido
GUARNIÇÃO: Arroz à grega
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto
SOBREMESA: Gelatina de morango
SUCO: Uva



Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2021

15/10/2021 - sexta-feira - FERIADO

SALADA:

PRATO PRINCIPAL:

GUARNIÇÃO:

ACOMPANHAMENTO:

SOBREMESA:

SUCO:

18/10/2021 - segunda-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Peito de frango assado ao molho de laranja/ bife à milanesa

GUARNIÇÃO: Souflê de queijo

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Laranja

SUCO: Abacaxi

19/10/2021 - terça-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Filé de peixe assado com molho escabeche/ stroganoff de carne

GUARNIÇÃO: Batata sauté

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Pavê de chocolate

SUCO: Limão

20/10/2021 - quarta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Filé de frango à parmegiana/ kafta

GUARNIÇÃO: Talharim ao molho

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Melão

SUCO: Melancia

21/10/2021 - quinta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Nuggets de frango caseiro com molho rose/ hambúrguer à cavalo

GUARNIÇÃO: Couve-flor gratinada

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Banana com mel

SUCO: Laranja



Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2021

22/10/2021 - sexta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Strogonoff de frango/ carne assada ao molho madeira

GUARNIÇÃO: Batata palha

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Mamão

SUCO: Uva

25/10/2021 - segunda-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Filé de frango grelhado com molho de petit pois/ lasanha de carne

GUARNIÇÃO: Risoto de brócolis com cenoura

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Melancia

SUCO: Abacaxi

26/10/2021 - terça-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Sobrecoxa assada/ Silverinha de carne

GUARNIÇÃO: feijão tropeiro/ milho cozido

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Mamão com laranja

SUCO: Limão

27/10/2021 - quarta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Filé de peixe à Dorê/ Almôndegas ao sugo

GUARNIÇÃO: Purê de batata

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Banana com mel

SUCO: Melancia

28/10/2021 - quinta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Filé de frango surprise/ goulash ao molho

GUARNIÇÃO: Espaguete ao alho e óleo

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Abacaxi

SUCO: Laranja



Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2021

29/10/2021 - sexta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

PRATO PRINCIPAL: Churrasco misto

GUARNIÇÃO: Batata frita

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Bolo aniversariantes do mês

SUCO: Uva

