

Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2023

02/10/2023 - segunda-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados.
PRATO PRINCIPAL: Filé de frango grelhado acebolado/ Strogonoff de carne.
GUARNIÇÃO: Batata palha
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.
SOBREMESA: Melancia
SUCO: Limão

03/10/2023 - terça-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados.
PRATO PRINCIPAL: Rolé de frango/ Carne moída ao molho.
GUARNIÇÃO: Espaguete ao alho e óleo/ Espaguete ao sugo.
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.
SOBREMESA: Banana c/ mel
SUCO: Laranja

04/10/2023 - quarta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados.
PRATO PRINCIPAL: Filé de peixe à milanesa/ Cubinhos de carne especial.
GUARNIÇÃO: Quiche de palmito
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.
SOBREMESA: Manga c/ uva
SUCO: Melancia

05/10/2023 - quinta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados.
PRATO PRINCIPAL: Filé de frango à parmegiana/ Bolinho de carne.
GUARNIÇÃO: Couve-flor à milanesa
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.
SOBREMESA: Mamão
SUCO: Uva

06/10/2023 - sexta-feira

SALADA: Folhas, crua, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados.
PRATO PRINCIPAL: Cubos de frango grelhado/ Carne moída/ Ovo cozido.
GUARNIÇÃO: Purê de batata
ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.
SOBREMESA: Gelatina de morango
SUCO: Abacaxi



Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2023

09/10/2023 - segunda-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Sobrecoxa grelhada/ Bife à milanesa.

GUARNIÇÃO: Batata canoa

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Banana com mel

SUCO: Laranja

10/10/2023 - terça-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Panqueca de frango/ Panqueca de carne/ Filé de frango grelhado.

GUARNIÇÃO: Arroz à Grega

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Laranja

SUCO: Maracujá

11/10/2023 - quarta-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Empadão de frango/ Bife grelhado acebolado.

GUARNIÇÃO: Legumes ao forno

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Melancia

SUCO: Mamão

12/10/2023 - quinta-feira - FERIADO

SALADA:

PRATO PRINCIPAL:

GUARNIÇÃO:

ACOMPANHAMENTO:

SOBREMESA:

SUCO:

13/10/2023 - sexta-feira

SALADA: Especial dia das crianças e dia do Professor.

PRATO PRINCIPAL: Especial dia das crianças e dia do Professor.

GUARNIÇÃO: Especial dia das crianças e dia do Professor.

ACOMPANHAMENTO: Especial dia das crianças e dia do Professor.

SOBREMESA: Especial dia das crianças e dia do Professor.

SUCO: Especial dia das crianças e dia do Professor.



Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2023

16/10/2023 - segunda-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Fricassé de frango/ Bife grelhado acebolado.

GUARNIÇÃO: Batata palha

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Abacaxi

SUCO: Uva

17/10/2023 - terça-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Sobrecoxa grelhada/ Carne assada ao molho madeira.

GUARNIÇÃO: Batata doce em rodela

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Melão

SUCO: Maracujá

18/10/2023 - quarta-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Filé de peixe à milanesa com molho rosé/ Bife ao molho vermelho.

GUARNIÇÃO: Polenta crocante à mineira

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Banana com mel

SUCO: Melancia

19/10/2023 - quinta-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Cubos de frango á doré/ Yakissoba.

GUARNIÇÃO: Cenoura em cubinhos

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Laranja

SUCO: Abacaxi com hortelã

20/10/2023 - sexta-feira

SALADA: Especial dia do Folclore

PRATO PRINCIPAL: Especial dia do Folclore

GUARNIÇÃO: Especial dia do Folclore

ACOMPANHAMENTO: Especial dia do Folclore

SOBREMESA: Especial dia do Folclore

SUCO: Uva



Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2023

23/10/2023 - segunda-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Filé de frango grelhado acebolado/ Picadinho carioca.

GUARNIÇÃO: Aipim crocante

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Abacaxi c/ pera

SUCO: Maracujá

24/10/2023 - terça-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Peito de frango assado crocante/ Bife surprise.

GUARNIÇÃO: Purê de batata

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Melancia

SUCO: Limão

25/10/2023 - quarta-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Filé de frango grelhado com molho de queijo/ Hamburguer grelhado.

GUARNIÇÃO: Brócolis gratinado

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Banana com mel

SUCO: Abacaxi

26/10/2023 - quinta-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Filé de sobrecoxa grelhada/ Almôndegas ao sugo.

GUARNIÇÃO: Quiche de queijo

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto

SOBREMESA: Laranja

SUCO: Melão

27/10/2023 - sexta-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Festival de massas

GUARNIÇÃO: Festival de massas

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Gelatina de morango

SUCO: Uva



Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO

Mês de Referência: OUTUBRO 2023

30/10/2023 - segunda-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Filé de peixe assado ao molho de limão/ Bife grelhado acebolado.

GUARNIÇÃO: Creme de espinafre

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Mamão

SUCO: Melancia

31/10/2023 - terça-feira

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

PRATO PRINCIPAL: Churrasco misto

GUARNIÇÃO: Batata frita/ Farofa.

ACOMPANHAMENTO: Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

SOBREMESA: Bolo aniversariantes do Mês

SUCO: Uva

