

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Pão de queijo	Isclas de frango acebolada	Abóbora cozida, salada de grãos com lentilhas	Pizza marguerita
Terça-feira	Coxinha assada	Tilápia assada com crosta de aveia	Jardineira de vegetais, purê de mandioca	Biscoito de queijo
Quarta-feira	Panqueca americana	Costelinha assada	Mix de vegetais, salada de pepino, melão e uva passa	Torta de frango
Quinta-feira	Cuscuz temperado	Estrogonofe de frango	Palitinho de batata, salada de beterraba e maçã	Bolo de cenoura
Sexta-feira	Bolo de chocolate	Almôndega ao sugo	Caponata, batata assada	Sanduíche natural

* Servimos diariamente 2 opções de frutas da estação e 1 suco natural nos lanches.

**A compra do almoço individual deve ser feita até às 10h do dia utilizado.

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Picadinho de Carne	Legumes coloridos
Terça-feira	Macarrão à bolonhesa	Cenoura ralada
Quarta-feira	Omelete	Beterraba cozida
Quinta-feira	Hamburguer	Puré de Abóbora, chuchu cozido
Sexta-feira	Frango xadrez	Brócolis no vapor

* O valor do jantar individual é de R\$ 17,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariacb-df@colegiologosofico.com.br

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Bolo de abóbora	Escondidinho de abóbora e carne seca	Berinjela a milanesa, mix de legumes	Croquete de carne
Terça-feira	Enroladinho de queijo	Coxa de frango assada	Purê de abóbora, Salada de abacate, tomate e cebola	Pãozinho com patê de frango
Quarta-feira	-	-	-	-
Quinta-feira	Wrap recheado com frango	Lombo tropical	Batata rústica, Grão de bico	Cookies de banana
Sexta-feira	Biscoito de queijo	Feijoada saudável	Farofa de banana da terra, couve refogada	Bolo de laranja com casca

* Servimos diariamente 2 opções de frutas da estação e 1 suco natural nos lanches.

**A compra do almoço individual deve ser feita até às 10h do dia utilizado.

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Fricassê de frango	Mix de legumes
Terça-feira	Carne moída cozida	Chuchu cozido
Quarta-feira	-	-
Quinta-feira	Galinhada	Brócolis
Sexta-feira	Bifinho de carne	Ervilha, cenoura e milho

* O valor do jantar individual é de R\$ 17,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariaclb-df@colegiologosofico.com.br



	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Bolo de milho	Lombo suíno ao molho madeira	Caponata, palito de legumes	Enroladinho de queijo
Terça-feira	Quibe assado	Fricassê de frango	Jardineira de vegetais, brócolis ao vapor	Mini hamburguer
Quarta-feira	Sanduíche natural	Tilápia Grelhada com Limão e Ervas	Purê de mandioca, molho campanha, palitos de abobrinha grelhada	Pão de queijo
Quinta-feira	Tapioca com queijo	Lasanha a bolonhesa	Farofa de cenoura, couve-flor cozida	Esfirra de frango
Sexta-feira	Bolinho de casca de batata	Filé de frango acebolado	Salada de repolho roxo e quinoa, suflê de chuchu	Pãozinho com ovo

* Servimos diariamente 2 opções de frutas da estação e 1 suco natural nos lanches.

**A compra do almoço individual deve ser feita até às 10h do dia utilizado.

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Frango ao molho branco	Beterraba ralada
Terça-feira	Picadinho de carne	Chuchu
Quarta-feira	Macarrão com frango desfiado	Abóbora cozida
Quinta-feira	Fricassê de carne seca	Mix de legumes
Sexta-feira	Ovo ao molho sugo	Brócolis e couve-flor ao vapor

* O valor do jantar individual é de R\$ 17,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariaclb-df@colegiologosofico.com.br

27 DE NOVEMBRO A 01 DE DEZEMBRO

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Pãozinho com patê de frango	Frango ao molho de laranja	Salpicão vegano, farofa de cenoura com banana	Esfirra de carne
Terça-feira	Cookies de chocolate	Tilápia assada com crosta de aveia	Creme de milho, salada primavera: alface, tomate cereja e manga	Pizza marguerita
Quarta-feira	Pão de queijo	Parmegiana de frango	Salada de grãos com lentilhas, Mix de vegetais	Bolo de cenoura
Quinta-feira	-	-	-	-
Sexta-feira	Wrap colorido	Picadinho de lombo ao molho madeira	Grão de bico, salada juliana	Sanduíche natural

* Servimos diariamente 2 opções de frutas da estação e 1 suco natural nos lanches.

**A compra do almoço individual deve ser feita até às 10h do dia utilizado.

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Picadinho de carne	Abobrinha em cubos cozida
Terça-feira	Iscas de frango	Abóbora cozida
Quarta-feira	Macarrão a bolonhesa	Beterraba e cenoura ralada
Quinta-feira	-	-
Sexta-feira	Estrogonofe de frango	Batata rústica assada

* O valor do jantar individual é de R\$ 17,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariacb-df@colegiologosofico.com.br



	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Quibe assado	Escondidinho de mandioca com carne seca	batata palha e arco íris de vegetais	Sanduíche natural com patê de cenoura
Terça-feira	Mini-hambúrguer	Peixe assado com crosta de aveia	Salada de abobrinha refrescante	Bolo de laranja
Quarta-feira	Omelete colorida	Estrogonoffe de carne	Salada de grão de bico e Beterraba no vapor	Biscoito de queijo
Quinta-feira	Panqueca americana colorida	Picadinho de frango	Macarrão integral, legumes coloridos	Pãozinho de abóbora com carne moída
Sexta-feira	Tapioca com ovos mexidos	Feijoada saudável	Couve, laranja, farofa colorida	Crepioca com chia

* Servimos diariamente 2 opções de frutas da estação e 1 suco natural nos lanches.

**A compra do almoço individual deve ser feita até às 10h do dia utilizado.

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Peito de frango grelhado	Salada de repolho roxo
Terça-feira	Lombinho assado	Purê de mandioquinha
Quarta-feira	Galinhada	Milho de cenoura
Quinta-feira	Lasanha a bolonhesa	brócolis
Sexta-feira	Coxinha de frango	Milho refogado e cenoura

* O valor do jantar individual é de R\$ 17,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariaclb-df@colegiologosofico.com.br