

## **Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO**

### **Mês de Referência: DEZEMBRO 2023**

#### **01/12/2023 - sexta-feira**

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

**PRATO PRINCIPAL:** Filé de frango grelhado acebolado/ Picadinho de carne/ Ovo frito

**GUARNIÇÃO:** Farofa com cenoura

**ACOMPANHAMENTO:** Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

**SOBREMESA:** Melancia

**SUCO:** Uva

#### **04/12/2023 - segunda-feira**

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

**PRATO PRINCIPAL:** Filé de frango com molho de requeijão/ Carne moída ao sugo.

**GUARNIÇÃO:** Espaguete ao alho e óleo/ Espaguete ao sugo.

**ACOMPANHAMENTO:** Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

**SOBREMESA:** Abacaxi com pera

**SUCO:** Laranja

#### **05/12/2023 - terça-feira**

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

**PRATO PRINCIPAL** Empadão de frango/ Goulash

**GUARNIÇÃO:** Arroz à Grega/ Repolho refogado.

**ACOMPANHAMENTO:** Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

**SOBREMESA:** Banana com mel

**SUCO:** Abacaxi com hortelã

#### **06/12/2023 - quarta-feira**

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

**PRATO PRINCIPAL:** Peito de frango assado crocante/ Yakissoba.

**GUARNIÇÃO:** Cenoura e vagem

**ACOMPANHAMENTO:** Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

**SOBREMESA:** Laranja

**SUCO:** Limão

#### **07/12/2023 - quinta-feira**

**SALADA:** Folhas cruas, legumes, massas, grãos, especial e molhos variados

**PRATO PRINCIPAL:** Filé de peixe à milanesa com molho rosê/ Bife grelhado ao molho de petit pois.

**GUARNIÇÃO:** Brócolis com cenoura gratinada

**ACOMPANHAMENTO:** Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

**SOBREMESA:** Gelatina de morango

**SUCO:** Laranja



## **Cardápio COLÉGIO LOGOSÓFICO**

### **Mês de Referência: DEZEMBRO 2023**

#### **08/12/2023 - sexta-feira**

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

**PRATO PRINCIPAL:** Supremo de frango/ Bife de panela.

**GUARNIÇÃO:** Penne com brócolis/ Penne com molho vermelho/ Penne ao alho e óleo.

**ACOMPANHAMENTO:** Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

**SOBREMESA:** Melancia

**SUCO:** Maracujá

#### **11/12/2023 - segunda-feira**

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

**PRATO PRINCIPAL:** Filé de frango grelhado com molho de petit pois/ Bife à parmegiana.

**GUARNIÇÃO:** Purê em camadas.

**ACOMPANHAMENTO:** Arroz branco, arroz integral e feijão preto.

**SOBREMESA:** Abacaxi

**SUCO:** Melancia

#### **12/12/2023 - terça-feira**

**SALADA:** Folhas cruas, 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

