

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Wrap de frango	Tilápia grelhada com limão e ervas	Salada de grão de bico, mix de vegetais	Cookies de banana
Terça-feira	Quibe assado	Picadinho de carne	Salada de abobrinha refrescante	Croquete de carne
Quarta-feira	Pão de queijo	Estrogonofe de frango	Palitinho de batata e salada juliana	Mini-hambúrguer
Quinta-feira	Tapioca com ovos	Lombinho assado	Purê de mandioca, beterraba e cenoura ralada	Bolo de cenoura
Sexta-feira	Cuscuz temperado	Coxa de frango assada	Batata Rustica e chuchu cozido	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	Almondegas ao molho sugo	Brócolis no vapor
Terça-feira	Frango Xadrez	Macarrão integral
Quarta-feira	Bifinho de carne	Cenoura cozida
Quinta-feira	Estrogonofe de frango	Palitinho de batata assada
Sexta-feira	Carne cozida	Abobrinha refogada

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

* 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	Bolinho de casca de batata	Frango ao molho de laranja	Creme de milho e arco íris de vegetal s	Pizza marguerita
Terça-feira	Panqueca americana	Estrogonofe de carne	Salada de repolho roxo e palitinho de batata	Esfirra de frango
Quarta-feira	Cookies de chocolate	Peixe a portuguesa	Meia lua de abóbora	Bolo de laranja
Quinta-feira	Omelete colorida	Frango grelhado	Purê de mandioca, molho campanha, palitos de abobrinha grelhada	Crepioca com chia
Sexta-feira	Pão de queijo	Feijoada saudável	Farofa de banana da terra, couve refogada	Pastel assado de frango

* 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	Carne moída cozida	Mix de legumes
Terça-feira	Ovo cozido	Beterraba ralada
Quarta-feira	Fricassê de frango	Brócolis e couve-flor ao vapor
Quinta-feira	Bifinho de carne	Batata rústica assada
Sexta-feira	Galinhada	Ervilha, cenoura e milho

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

* 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	Rosquinha trançada	Coxinha assada com crosta de aveia	Brócolis no vapor, palitinho de cenoura	Panqueca de banana
Terça-feira	Misto quente	Peixe assado com ervas	Legumes coloridos	Bolo de chocolate
Quarta-feira	Bolo de banana	Escondidinho de abóbora com carne seca	Salada grega	Sanduíche natural
Quinta-feira	Pãozinho rosa com patê de frango	Costelinha	Purê de batata, arco íris de vegetal	Quibe assado
Sexta-feira	Tapioca recheada	Rocambolo de carne	Milho refogado, salada acelga oriental	Biscoito de queijo

Mil
* 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	Omelete de espinafre	Purê de batata
Terça-feira	Bifinho de carne	Chuchu
Quarta-feira	Coxinha a dorê	Cenoura cozida
Quinta-feira	Risotinho de carne	Vagem refogada
Sexta-feira	Fricassê de frango	Brócolis no vapor

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

* 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	Crepioça com chia	Moqueca de peixe	Farofa de vegetais	Esfirra de carne
Terça-feira	Misto quente	Frango a parmegiana	Meia lua de abóbora, salada grega	Pizza marguerita
Quarta-feira	Croquete de carne	Lagarto ao molho madeira	Beringela empanada, beterraba ralada	Bolo de cenoura
Quinta-feira	Pão de queijo	Escondidinho de abóbora com carne seca	Salada de grão de bico	Tortinha de legumes
Sexta-feira	Sanduíche natural	Galinhada	Milho refogado, brócolis	Cuscuz temperado

* 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	Bifinho de carne	Macarrãozinho com legumes
Terça-feira	Isca de carne	Saladinha de quinoa
Quarta-feira	Omelete com espinafre	Mandioquinha cozida
Quinta-feira	Panqueca de frango	Beterraba e cenoura no vapor
Sexta-feira	Carne cozida	Purê de batata

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

* 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	Pãozinho de beterraba com patê de frango	Picadinho de carne	Beterraba cozida, batata assada	Biscoito de queijo
Terça-feira	Cookie de aveia	Rocambolo de carne	Salada de grão de bico, arco íris de vegetais	Bolo de laranja
Quarta-feira	Pizza de frango com milho	Tilápia grelhada	Mix de vegetais, farofa de banana	Buraco quente
Quinta-feira	Mingau de aveia	Estrogonofe de frango	Palitinho de batata, cenoura no vapor	Croquete assado
Sexta-feira	Wrap colorido	Feijoada saudável	Legumes salteados no azeite	Enroladinho de queijo

* 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	Coxinha de frango assada	Abóbora cozida
Terça-feira	Ovo cozido ao molho sugo	Brócolis no vapor
Quarta-feira	Bifinho de carne	Legumes colorido
Quinta-feira	Risotinho de carne	Vagem refogada
Sexta-feira	Macarrão com frango	Mix de vegetais

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

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