Cardápio - Março 2024

1ª e 3ª Semana

2ª FEIRA

Café da Manhã	Biscoito salgado + Leite com achocolatado
Almoço	Arroz + Feijão + Escondidinho de batata doce carne moída
Lanche da Tarde	Pão de forma com patê de cenoura + maçã+ Suco de abacaxi
Jantar	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura

3ª FEIRA

Café da Manhã	Iogurte com fruta
Almoço	Arroz + Feijão + Peixe ao forno com batatas
Lanche da Tarde	Croissant com queijo e presunto+ Uva+ Suco de maracujá
Jantar	Arroz + Feijão + Ovos mexidos Saladinha de tomate

4ª FEIRA

Café da Manhã	Pão francês com ovo mexido + Leite com achocolatado
Almoço	Arroz + Feijão Tirinhas de frango com milho na manteiga
Lanche da Tarde	Bolo de maçã + Suco de Manga
Jantar	Arroz + Feijão+ Frango ensopado com ervilha

5ª FEIRA

Café da Manhã	Bolo+ Suco
Almoço	Arroz + Feijão Bife de panela ao próprio molho Salada de beterraba
Lanche da Tarde	Rosquinha de leite + Melancia cortada + Suco de limão
Jantar	Arroz + Feijão + Tirinhas de carne

6ª FEIRA

Café da Manhã	Pão de cará com manteiga + Leite com achocolatado
Almoço	Arroz + Feijão + Picadinho de frango Salada de repolho
Lanche da Tarde	Queijo quente + Saladinha de fruta+ suco de laranja
Jantar	Macarronada com frango ensopado

Elaborado por: Dra Nathália Guedes – Nutricionista (CRN3:15193)

COLÉGIO Portal Brasil

Cardápio - Fevereiro 2024

2ª e 4ª Semana

2ª FEIRA

Café da Manhã	Rosquinha + leite batido com fruta
Almoço	Arroz + Feijão Almôndega de carne com molho ao sugo+ Salada de alface
Lanche da Tarde	Pão de queijo + Pêra emfatias + Suco de uva
Jantar	Risoto de frango Cenoura ralada

3ª FEIRA

Café da Manhã	Pão de cará com requeijão + leite com achocolatado
Almoço	Arroz + Feijão + Moquequinha de frango Salada de pepino
Lanche da Tarde	Pão tipo bisnaguinha com manteiga + manga em cubos+Suco de caju
Jantar	Arroz + Feijão Frango desfiado com molho

4ª FEIRA

Café da Manhã	Pão de queijo + suco
Almoço	Arroz + Feijoada Kids (com legumes e carne) Farofa
Lanche da Tarde	Muffin de Banana+ Leite batido
Jantar	Arroz + Feijão + Tirinhas de carne refogada

5ª FEIRA

Café da Manhã	Sucrilhos com leite
Almoço	Arroz + Feijão Bife grelhado + salada de tomate
Lanche da Tarde	Panquequinha americana com mel + Suco de manga
Jantar	Arroz + Feijão + Frango refogado cremoso

6ª FEIRA

Café da Manhã	Pão tipo bisnaguinha com manteiga + Leite com achocolatado
Almoço	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada com legumes rústico
Lanche da Tarde	Mini pizza + Suco de abacaxi
Jantar	Macarronada com brócolis

Elaborado por: Dra Nathália Guedes – Nutricionista (CRN3:15193)

COLÉGIO Portal Brasil