

2019 CARDÁPIO I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none">- Fruta- Pão de queijo- Leite com achocolatado	<ul style="list-style-type: none">- Pão francês com queijo- Suco de frutas	<ul style="list-style-type: none">- Fruta- Biscoito maisena- Suco de frutas	<ul style="list-style-type: none">- Bolo de baunilha- Suco de frutas	<ul style="list-style-type: none">- Fruta- Cuscuz com manteiga- Leite com achocolatado
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none">- Arroz branco- Feijão preto- Farofa de cenoura- Picadinho de carne com milho- Salada tropical (Acelga, manga e tomate)	<ul style="list-style-type: none">- Arroz branco- Feijão carioca- Batata cozida- Frango xadrez- Salada de tabule	<ul style="list-style-type: none">- Arroz branco- Feijão preto- Purê de batata doce- Bife bovino acebolado- Salada brasileira (Alface crespa, milho e tomate)	<ul style="list-style-type: none">- Arroz branco- Feijão carioca- Batata palha- Fricassê de frango- Salada fria de macarrão	<ul style="list-style-type: none">- Arroz branco- Feijão preto- Mandioca- Carne de sol- Salada verde (Agrião, couve e abacaxi)
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none">- Bolo de chocolate- Suco de frutas	<ul style="list-style-type: none">- Fruta- Pão de forma com patê de frango- Suco de frutas	<ul style="list-style-type: none">- Gelatina de uva- Torradas- Suco de frutas	<ul style="list-style-type: none">- Fruta- Bolacha de coco- Suco de frutas	<ul style="list-style-type: none">- Torta de frango de liquidificador- Suco de frutas
JANTAR	O mesmo do almoço	- Sopa de frango com batatas	- Macarrão à bolonhesa	O mesmo do almoço	- Canja de galinha

Substituições:

- Carnes podem ser substituídas por outro tipo de carne ou ovos;
- Pães por: bolos, biscoitos, tapioca e cuscuz;
- Fruta por fruta;
- Vegetais por vegetais;
- Leite por iogurte.

Observações:

- Qualquer alergia ou intolerância alimentar favor avisar a Direção ou a Nutrição.

*Cardápio sujeito a alterações devido ao fornecimento dos produtos.

Nutricionista responsável:
Suelen Palhares L. Teixeira
CRN 1 - 12061

Colégio Anchieta
Samambaia - Taguatinga - Ceilândia
contato@colegioanchieta-df.com.br
3351-0110 - 98209-5014

