

2019 CARDÁPIO II

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-----------------|---|---|---|---|---|
| LANCHE DA TARDE | - Biscoito de sal com manteiga - Suco de frutas | - Fruta - Espiga de milho cozido - Suco de frutas | - Vitamina de frutas - Bisnaguinha | - Fruta - Torradinhas com orégano - Suco de frutas | - Fruta - Sequilhos de coco - Suco de frutas |
| JANTAR | O mesmo do almoço | - Ovo mexido com tomate e arroz branco | - Sopa de frango com legumes | - Caldo de carne com mandioca | O mesmo do almoço |
| ALMOÇO | - Arroz branco - Feijão carioca - Batata palha - Strogonoff de frango - Salada colorida (Alface, tomate e repolho branco) | - Arroz branco - Feijão preto - Carne de panela com legumes - Salada cítrica (Alface, abacaxi e limão) | - Arroz com cenoura - Feijão carioca - Creme de milho - Peito de frango grelhado - Salada simples (Alface, tomate e cenoura ralada) | - Arroz branco - Feijão preto - Cenoura refogada com cheio verde - Escondidinho de carne moída - Salada tropical (Acelga, manga e tomate) | - Arroz branco - Feijão carioca - Batata sauté - Isca de frango acebolado - Salada de alface com milho - Vinagrete (Tomate, pimentão e cebola) |
| DESJEJUM | - Fruta - Biscoito de queijo - Leite com achocolatado | - Sanduíche natural - Suco de frutas | - Fruta - Pão francês com ovo - Leite com achocolatado | - Bolo de cenoura - Suco de frutas | - Fruta - Tapioca com queijo - Suco de frutas |

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

