

LANCHE DA TARDE  
ALMOÇO  
DESJEJUM

## SEGUNDA

- Fruta
- Queijo quente
- Leite com achocolatado

- Arroz branco
- Feijão carioca
- Abóbora cozida
- Iscas de carne bovina
- Salada brasileira (Alface crespa, milho e tomate)

- Fruta
- Rosquinha de coco
- Suco de frutas

O mesmo do almoço

## TERÇA

- Tapioca com manteiga
- Suco de frutas

- Arroz branco
- Feijão preto
- Purê de batatas
- Linguiça de frango assada
- Salada verde (Agrião, couve e abacaxi)

- Salada de frutas

- Sopa de cenoura, arroz, caldo de feijão, chuchu e frango

## QUARTA

- Fruta
- Pão de queijo
- Suco de frutas

- Macarrão talharim ao azeite
- Feijão carioca
- Beterraba cozida
- Almôndegas ao molho
- Salada tropical (Acelga, manga e tomate)

- Bolo de cenoura com calda de chocolate
- Suco de frutas

O mesmo do almoço

## QUINTA

- Cuscuz com ovo
- Leite com achocolatado

- Arroz com milho
- Feijão preto
- Batata doce
- Coxa e sobrecoxa assada
- Salada simples (Alface, tomate e cenoura ralada)

- Torta de frango com legumes
- Suco de frutas

- Arroz
- Feijão
- Frango desfiado
- Salada

## SEXTA

- Fruta
- Bolo de coco
- Suco de frutas

- Arroz branco
- Feijão carioca
- Jardineira de legumes (chuchu, batata e cenoura)
- Carne de panela
- Salada colorida (Alface, tomate e repolho branco)

- Briche com requeijão
- Suco de frutas

- Sopa de carne com legumes

# 2019 CARDÁPIO III

### 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

