

2019 CARDÁPIO IV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Pão francês com requeijão - Leite com achocolatado 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo de laranja - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Misto-quente - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Pão de leite com manteiga - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Biscoito de queijo - Leite com achocolatado
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Feijão carioca - Carne moída com legumes - Salada tropical (Acelga, manga e tomate) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Feijão preto - Cenoura palito ao vapor - Bife acebolado - Salada brasileira (Alface crespa, milho e tomate) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz com cenoura - Feijão carioca - Beterraba cozida - Isca de frango - Salada verde (agrião, couve e abacaxi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Feijão carioca - Batata cozida - Carne de panela assada - Salada fria de macarrão 	<ul style="list-style-type: none"> - Galinhada com milho - Feijão carioca - Chuchu refogado - Salada simples (Alface, tomate e cenoura ralada)
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> - Pipoca de panela - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Bisnaga com manteiga - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamina de frutas - Biscoito 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Bolo de chocolate com calda - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Torta de banana - Suco de frutas
JANTAR	<p>O mesmo do almoço</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Caldo de mandioca com carne 	<p>O mesmo do almoço</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ovo mexido com legumes 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

