

2019 CARDÁPIO V

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Biscoito de sal com manteiga - Leite com achocolatado 	<ul style="list-style-type: none"> - Pão de queijo - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Rosca doce - Leite com achocolatado 	<ul style="list-style-type: none"> - Pão francês com manteiga - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Bolo mesclado - Suco de frutas
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Feijão carioca - Creme de milho - Picadinho de frango - Salada verde (Agrião, couve e abacaxi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Feijão preto - Batata palha - Strogonoff de carne - Salada simples (Alface, tomate e cenoura ralada) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Feijão carioca - Farofa de couve - Frango ao molho de laranja - Salada cítrica (Alface, abacaxi e limão) 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrão ao azeite - Feijão preto - Batata doce cozida - Almôndegas ao molho - Salada tropical (Acelga, manga e tomate) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Feijão carioca - Quibebe de mandioca - Coxa e sobrecoxa assada - Vinagrete (Tomate, pimentão e cebola)
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo de milho - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Iogurte - Biscoito 	<ul style="list-style-type: none"> - Espiga de milho cozido - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Gelatina de morango - Suco de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Seequilhos de coco - Suco de frutas
JANTAR	O mesmo do almoço	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de abóbora, batata, caldo de feijão, arroz e frango 	O mesmo do almoço	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de carne com batata

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

