

CARDAPIO ESCOLAR

COLÉGIO SIRIUS

Nutricionista Luana Paiva

CRN 56948

	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
SALADA	TOMATE COM PEPINO	BETERRABA E CENOURA RALADA	MIX DE FOLHAS	BRÓCOLIS	ALFAÇE COM ALMEIRÃO
PRATO PRINCIPAL	ISCA DE FRANGO AO MOLHO	BIFE DE PANELA	PEIXE Á PORTIGUESA (BATATA E TOMATE)	FRANGO ASSADO	CARNE MOÍDA COM OVO
OPÇÃO	OVO COZIDO	OVO MEXIDO	OVO COZIDO	OVO MEXIDO	OVO COZIDO
GUARNIÇÃO	MACARRÃO A PRIMAVERA	FAROFA DE MILHO	BATATA CORADA	DUETOS DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO BRANCO	GRÃO DE BICO OU ERVILHA OU LENTILHA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
SUCO	SUCO MARACUJÁ	LARANJA	SUCO ABACAXI COM HORTELÃ	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS

	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
SALADA	TABULE	ACELGA COM ALMEIRÃO	MIX DE FOLHAS	TOMATE COM PEPINO	REPOLHO BICOLOR
PRATO PRINCIPAL	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE DE PANELA	PEIXE COZIDO	CARNE MOIDA Á JARDINEIRA (Cenoura, abobrinha e vagem)	LASANHA DE FRANGO
OPÇÃO	OMELETE	OVO MEXIDO	OVO COZIDO	OMELETE	OVO MEXIDO
GUARNIÇÃO	MANDIOCA SAUTÊ	VIRADO DE COUVE	PURÊ DE MANDIOQUINHA	PURÊ DE BATATA	ABOBORA ACEBOLADA
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO BRANCO	GRÃO DE BICO OU ERVILHA OU LENTILHA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
SUCO	LARANJA COM MAMÃO	MAÇÃ	SUCO DE UVA	LARANJA	SALADA DE FRUTAS

	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
SALADA	SALADA DE BERINJELA	SALADA DE PEPINO TEMPERADA	SALADA DE COUVE	SALADA DE TOMATE	MIX DE FOLHAS
PRATO PRINCIPAL	STROGONOFF DE FRANGO	CARNE ASSADA	PEIXE Á DORÊ	FRANGO ASSADO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA
OPÇÃO	OMELETE	OVO MEXIDO	OVO COZIDO	OMELETE	OVO MEXIDO
GUARNIÇÃO	BATATA CORADA	MACARRÃO A PRIMAVERA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	CUSCUZ DE LEGUMES	BRÓCOLIS E COUVE FLOR
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO BRANCO	GRÃO DE BICO OU ERVILHA OU LENTILHA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
SUCO	MAMÃO	MELANCIA COM LIMÃO	BANANA	SUCO DE ABACAXI	SALADA DE FRUTAS

	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
SALADA	CENOURA COZIDA	ABOBRINHA COM MANJERICÃO	ACELGA COM ALMEIRÃO	SALADA DE ALFACE E VINAGRETE	AGRIÃO, ACELGA E CHICÓRIA
PRATO PRINCIPAL	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO COM QUEIJO	HAMBURGUER DE CARNE	PEIXE COM MOLHO	ISCA BOVINA	ESCONDIDINHO DE FRANGO
OPÇÃO	OMELETE	OVO MEXIDO	OVO COZIDO	OMELETE	OVO MEXIDO
GUARNIÇÃO	MIX DE VERDURAS	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ACELGA REFOGADA	FAROFA DE BANANA	LEGUMES SAUTÊ
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO BRANCO	GRÃO DE BICO OU ERVILHA OU LENTILHA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
SUCO	SUCO DE LARANJA	BANANA	SUCO DE UVA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS