

**COLÉGIO GLOBAL: CARDÁPIO DO ENS. FUNDAMENTAL**

**SEMANA 1**

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão preto	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Filé de frango grelhado	Isclas de carne ao molho	Sobrecoxa assada	Estrogonofe de carne	Hambúrguer de frango
	Cenoura e abobrinha (cozidas)	Purê de batata	Espaguete ao sugo	Batata ao forno	Legumes Sauté
Jantar	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão preto	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne assada	Panqueca de queijo	Carne moída refogada	Tirinhas de frango grelhado	Isclas de carne
	Mix de brócolis e couve-flor	Cenoura com chuchu (refogados)	Penne ao sugo	Creme de milho	Mandioca cozida

**SEMANA 2**

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão preto
	Omelete de queijo com legumes	Carne de panela	Filé de frango à milanesa	Yakisoba de carne (macarrão, acelga, brócolis e cenoura)	Isclas de frango aceboladas
	Cenoura no vapor	Espaguete ao sugo	Creme de milho		Cenoura e brócolis salteados
Jantar	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão preto
	Isclas de carne ao molho	Hambúrguer de frango caseiro	Carne moída refogada	Estrogonofe de frango	Carne de panela ao molho
	Repolho com cenoura (refogados)	Legumes ao forno	Macarrao parafuso ao sugo	Batata ao forno	Purê de abóbora

**SEMANA 3**

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão preto	Feijão	Feijão preto	Feijão
	Filé de frango grelhado	Isclas de carne aceboladas	Sobrecoxa grelhada	Carne de panela	Hambúrguer de frango
	Purê de batata	Farofa	Penne ao molho branco	Creme de abóbora	Cenoura e brócolis salteados
Jantar	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão preto	Feijão	Feijão	Feijão
	Panqueca de carne	Filé de frango grelhado	Carne assada	Isclas de frango grelhado	Omelete de queijo
	Cenoura com chuchu (refogados)	Purê de mandioquinha	Espaguete ao sugo	Batata ao forno	Brócolis e couve-flor (refogados)

**SEMANA 4**

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão preto
	Estrogonofe de carne	Filé de frango à milanesa	Carne moída	Almôndega de frango	Carne de panela
	Batata ao forno	Purê de mandioquinha	Macarrão parafuso ao sugo	Legumes Sauté	Purê de batata
Jantar	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão preto
	Tiras de frango	Isclas de carne ao molho madeira	Sobrecoxa assada	Carne assada	Filé de frango grelhado
	Penne ao molho branco	Cenoura refogada	Purê de mandioca	Abóbora e batata cozida	Mix de brócolis e couve-flor

**SEMANA 5**

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão preto	Feijão	Feijão
	Isclas de frango grelhado	Carne moída	Isclas de carne ao molho	Filé de frango à milanesa	Hambúrguer caseiro
	Batata de forno	Penne ao sugo	Legumes Sauté	Creme de milho	Purê de batata
Jantar	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne de panela	Tiras de frango	Panqueca de carne	Iscla de carne aceboladas	Filé de frango grelhado
	Farofa	Creme de cenoura	Purê de batata	Legumes Sauté	Purê de mandioquinha

**LANCHES**

SEMANA 1	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA MANHÃ	Bisnaguinha com requeijão	Bolo de cenoura	Chipa	Muffins de baunilha	Torrada com cobertura
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
LANCHE DA TARDE	Bolo de chocolate	Pastel assado	Biscoito de maisena (caseiro)	Minipizza	Pão de queijo
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação

SEMANA 2	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA MANHÃ	Cupcake de cenoura	Pão francês com queijo	Cookies	Pão de queijo	Croissant de queijo
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
LANCHE DA TARDE	Chipa	Biscoito de chocolate (caseiro)	Pastel assado	Bolo de limão	Esfirra de carne
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação

SEMANA 3	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA MANHÃ	Pão francês com queijo	Muffins de cenoura	Torrada com cobertura	Biscoito de maisena (caseiro)	Chipa
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
LANCHE DA TARDE	Cookies	Pão de queijo	Bolo formigueiro	Minipizza	Kibe
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação

SEMANA 4	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA MANHÃ	Cookies	Bisnaguinha integral com queijo	Biscoito de maisena (caseiro)	Pão de queijo	Bolo de cenoura
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
LANCHE DA TARDE	Chipa	Muffins de baunilha	Enroladinho de pizza	Torta de frango	Croissant de queijo
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação

SEMANA 5	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
LANCHE DA MANHÃ	Bolo de baunilha	Chipa	Biscoito de coco	Bisnaguinha com requeijão	Croissant de queijo
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação
LANCHE DA TARDE	Pão francês com queijo	Minipizza	Pão de queijo	Cupcake de chocolate	Esfirra de carne
	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação	Suco da estação