

COLÉGIO GLOBAL: CARDÁPIO DO MINIMATERNAL

SEMANA 1

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Lentilha	Feijão	Ervilha	Feijão preto
	Cubinhos de frango	Carne desfiada	Cubinhos de frango	Carne moída	Tirinhas de frango
	Cenoura cozida	Purê de batata	Legumes Sauté	Batata ao forno	Escarola refogada
Jantar	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne assada (fininha)	Ovo cozido	Carne moída	Cubinhos de frango	Tirinhas de carne
	Mix de brócolis e couve-flor (cozidos)	Cenoura com chuchu (refogados)	Beterraba cozida	Couve refogada	Mandioca cozida

SEMANA 2

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Lentilha	Feijão	Ervilha	Feijão preto
	Ovo cozido	Tirinhas de carne	Cubinhos de frango	Carne moída	Frango desfiado
	Cenoura no vapor	Couve refogada	Espinafre refogado	Beterraba cozida	Cenoura e brócolis salteados
Jantar	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne desfiada	Tirinhas de frango	Carne moída	Cubinhos de frango	Tirinhas de carne
	Repolho com cenoura (refogados)	Legumes ao forno	Escarola refogada	Batata ao forno	Purê de abóbora

SEMANA 3

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Lentilha	Feijão	Ervilha	Feijão preto
	Frango desfiado	Tirinhas de carne	Cubinhos de frango	Fígado	Tiras de frango
	Purê de batata	Cenoura e brócolis salteados	Couve refogada	Escarola refogada	Legumes Sauté
Jantar	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Tirinhas de carne	Tiras de frango	Carne moída	Tiras de frango	Ovo cozido
	Espinafre refogado	Couve refogada	Cenoura e chuchu (refogados)	Espinafre refogado	Brócolis e couve-flor (refogados)

SEMANA 4

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Lentilha	Feijão	Ervilha	Feijão preto
	Tirinhas de carne	Tiras de frango	Carne moída	Tiras de frango	Tirinhas de carne
	Escarola refogada	Purê de mandioquinha	Brócolis no vapor	Legumes Sauté	Espinafre refogado
Jantar	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Tiras de Frango	Tirinhas de carne	Tiras de frango	Carne desfiada	Tiras de frango
	Espinafre refogado	Cenoura refogada	Couve refogada	Abóbora e batata cozida	Mix de brócolis e couve-flor

SEMANA 5

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Lentilha	Feijão	Ervilha	Feijão preto
	Frango desfiado	Carne moída	Fígado	Tiras de frango	Carne moída
	Batata cozida	Cenoura refogada	Brócolis no vapor	Espinafre refogado	Purê de batata
Jantar	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Carne desfiada	Tiras de frango	Carne moída	Carne desfiada	Tiras de frango
	Escarola refogada	Creme de cenoura	Batata cozida	Legumes salteados	Purê de mandioquinha