CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

1ª Semana (2° Semestre) / 2023 - Infantil 03 ao Fundamental II

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Colorê de Uva*** **(Roxa e verde)** Misto Quente **Suco de Tangerina** ***Sem caroço**	**Picolé de Melancia** Bolinho caseiro de cacau **Suco de Maracujá**	**Banana** Mini salgado de frango com queijo **Suco de Uva**	**Maçã** Pão de queijo **Suco de Cajá**	**Frutas Variadas** Mini Pizza (Massa caseira) **Suco de Maracujá**
ALMOÇO	Churrasco misto Suculento (frango e Carne) / Arroz branco Ovos mexidos Feijão preto Com couve manteiga Batata Palito Salada Verde / Cozida **Suco:** Tangerina e Goiaba **Sobremesa:** Picolé de melancia /Uva Roxa	Frango grelhado Suculento / Ensopadinho de carne com legumes / Arroz branco / Purê de Batata / Feijão Preto com linguiça Salada Verde / Cozida **Suco:** Maracujá / Caju **Sobremesa:** Cubinhos de manga e Melancia	Jardineira de carne moída Com legumes Coxinha da Asa suculenta ao forno Arroz branco / Arroz Biru biru Feijão preto com espinafre Salada Verde / Cozida **Suco:** Uva / Cajá **Sobremesa:** Banana / gominhos de Tangerina	Peixe crocante / Cubinhos de filé de frango ao molho / Arroz branco Penne ao alho e óleo Feijão carioca Com macaxeira Salada Verde / Cozida **Suco:** Cajá e Tangerina **Sobremesa:** Goiaba / Maçã	Feijoada Nutritiva / Ovo Mexido Arroz branco / Bolinho de arroz Com couve manteiga Paçoca Salada Verde / Cozida **Suco:** Maracujá / Laranja **Sobremesa:** Frutas Variadas Sorvete
LANCHE (TARDE)	**Picolé de Melancia** Pão de Queijo **Suco de Goiaba**	**Cubinhos de Manga** Bolinha de Queijo (Massa de batata) **Suco de Caju**	**Gominhos de Tangerina** Mini Cupcake de cenoura Cobertura cacau **Suco de Cajá**	**Goiaba** Misto Quente **Suco de Tangerina**	**Frutas Variadas** Bolinho caseiro de maracujá **Suco de Laranja**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 - 12742**

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito, caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**
- ✓ **A sobremesa "doce" será oferecida na sexta-feira para os alunos do ensino Fundamental**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

2ª Semana (2° Semestre) / 2023 - Infantil 03 ao Fundamental II

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Rodelinha de Laranja** Pão de Queijo **Suco de Cajá**	**Banana** Mini Pão Pizza **Suco de Maracujá**	**Gominhos de Tangerina** Tapioca Crocante com queijo coalho **Suco de Caju**	**Uva* Verde** Queijo Quente **Suco de Goiaba** ***Sem caroço**	**Cubinhos de mamão** Mini Cupcake de cenoura (Cobertura de cacau) **Suco de Tangerina**
ALMOÇO	Strogonoff de carne / Filé de frango grelhado Batata palha / Arroz branco Feijão preto Enriquecido Salada Verde / Cozida **Suco:** Cajá / Caju **Sobremesa:** Rodelinhas de laranja e Banana	Carne de sol desfiada sequinha / Coxinha da asa ao molho Arroz branco / Feijão carioca Farofa de cuscuz Salada Verde / Cozida **Suco:** Maracujá / Uva **Sobremesa:** Banana / mamão	Lasanha à bolonhesa / Carne moída Lombinho trinchado / Arroz branco / Feijão preto com espinafre Espaguete ao azeite com orégano Salada Verde / Cozida **Suco:** Graviola / Caju **Sobremesa:** Gominhos de Tangerina / Uva Roxa* *Sem caroço	Filé de peixe grelhado / Coxinha da Asa ao forno Com suco de laranja Arroz branco Torta de Queijo Feijão carioca Salada Verde / Cozida **Suco:** Goiaba / Maracujá **Sobremesa:** Uva verde / Pedacinhos de mamão	Bife grelhado Suculento Tirinhas de frango à milanesa Arroz branco Purê de batata Feijão preto Salada Verde / Cozida **Suco:** Laranja / Tangerina **Sobremesa:** Espetinho de mamão / Laranja em rodelas Twix
LANCHE (TARDE)	**Rodelinhas de banana** **Acompanhamento: Leite em pó** Cuscuz com ovo mexido **Suco de Caju**	**Espetinho de mamão** Mini salgado de frango com queijo **Suco de Uva**	**Uva Roxa** Bolinho caseiro mesclado **Suco de Graviola**	**Pedacinhos de Mamão** Esfiha Caseira Recheio: Queijo **Suco de Maracujá**	**Laranja em rodelas** Tapioca Crocante com queijo coalho **Leite Integral com cacau** **Opção: Suco**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito, caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Sem lactose)**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**
- ✓ **A sobremesa "doce" será oferecida na sexta-feira para os alunos do ensino Fundamental**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

3ª Semana (2° Semestre) / 2023 - Infantil 03 ao Fundamental II

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Cubinhos de Manga** Mini Pizza (Massa caseira) **Suco de Maracujá**	**Rodelinha de Banana** **Acompanhamento:** **Leite em pó** Biscoito caseiro amanteigado **Suco de Cajá**	**Maçã** Queijito (Mini Salgado de queijo) **Suco de Tangerina**	**Cubinhos de Mamão** Esfiha Caseira **Recheios: Queijo** **Suco de Acerola**	**Rodelinhas de Laranja** Misto quente **Suco de Uva**
ALMOÇO	Bife suculento / Isca de frango Ao molho de tomate e queijo / Torta de Legumes / Arroz branco Macarrão refogado no azeite Feijão preto com beterraba Salada Verde / Cozida **Suco:** Acerola / Maracujá **Sobremesa:** Cubinhos de manga / Espetinho de Uva	Guisadinho de carne com legumes / Filé de frango Suculento na chapa / Arroz branco Feijão preto com batata doce Batata Palito Salada Verde / Cozida **Suco:** Cajá / Uva **Sobremesa:** Banana e Picolé de Melancia	Bife à Pizzaiolo / Peixe Crocante Arroz branco Arroz Toscana / Arroz branco Feijão carioca com abóbora Salada Verde / Cozida **Suco:** Tangerina / Uva **Sobremesa:** Maçã / Cubinho de manga	Tulipa de frango ao molho nutritivo / Lombinho suculento trinchado Arroz branco Farofa com cenoura Feijão Preto Macarrão argolinha refogado com Azeite e orégano Salada Verde / Cozida **Suco:** Acerola / Maracujá **Sobremesa:** Cubinho de mamão / Tangerina	Estrogonofe de carne / Peito de Frango Suculento Arroz branco / Feijão preto com beterraba Batata Palha Salada Verde / Cozida **Suco:** Uva / Caju **Sobremesa:** Rodelinhas de Laranja / Picolé de melancia Brigadeiro
LANCHE (TARDE)	**Espetinho de Uva verde*** Biscoito Amanteigado Caseiro **Suco de Acerola** *Sem caroço	**Picolé de Melancia** Pãozinho Caseiro de batata Com queijo **Suco de Uva**	**Cubinho de Manga** Bolinho Caseiro de Laranja **Suco de Uva**	**Gominhos de Tangerina** Pãozinho de leite com requeijão **Suco de Maracujá**	**Picolé de Melancia** Mini Salgado Pão Pizza **Suco de Caju**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 - 12742**

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito, caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**
- ✓ **A sobremesa "doce" será oferecida na sexta-feira para os alunos do ensino Fundamental**

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO PROGRAMADA

4ª Semana (2° Semestre) / 2023 - Infantil 03 ao Fundamental II

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Colorê de Frutas (mamão e uva Roxa)** Cuscuz com Ovo Mexido **Suco de Maracujá**	**Maçã** Bolo caseiro de cacau (Cobertura) **Suco de Goiaba**	**Banana** Rosquinha de Queijo Coalho **Suco de Tangerina**	**Espetinho de Mamão** Pão de Queijo **Suco de Uva**	**Festival de Fruta (Frutas Variadas)** Tapioca Recheio: Ovo mexido OU queijo **Leite Integral Com cacau** **Opção: Suco**
ALMOÇO	Frango à Parmegiana / Assado de panela / Arroz branco Macarrão parafuso ao alho e azeite Feijão Preto com linguiça Salada Verde / Cozida **Suco:** Maracujá / Cajá **Sobremesa:** Uva Roxa / Mamão	Lombinho ao molho nutritivo / Tulipa de frango ao forno / Arroz branco Purê de Batata Feijão preto com espinafre Salada Verde / Cozida **Suco:** Tangerina / Goiaba **Sobremesa:** Maçã / Banana	Peixe Empanado Com farinha Panko / Guisadinho de frango Com legumes / Arroz à Toscana Arroz branco Feijão carioca com Jerimum Salada Verde / Cozida **Suco:** Maracujá / Tangerina **Sobremesa:** Banana / Mamão	Filé de frango grelhado / Carne de panela ao molho Arroz branco Arroz Biru Biru Feijão Preto com couve manteiga Legumes Salteados com azeite e orégano Salada Verde / Cozida **Suco:** Graviola / Uva **Sobremesa:** Gominhos de Tangerina / Espetinho de Mamão	Feijoada Nutritiva / Bife suculento Arroz branco / Farofa Nutritiva (aveia e Beterraba) Batata Palito Salada Verde / Cozida **Suco:** Laranja / Maracujá **Sobremesa:** Frutas Variadas Twix
LANCHE (TARDE)	**Espetinho de Uva Roxa** Queijo quente **Suco de Cajá**	**Rodelinhas de Banana** **Acompanhamento: Leite em pó** Cuscuz Com ovo mexido **Suco de Tangerina**	**Cubinhos de Mamão** Queijito (Mini salgado de queijo) **Suco de Maracujá**	**Gominhos de Tangerina** Bolinho caseiro de cenoura (Cobertura de cacau) **Suco de Graviola**	**Festival de Frutas (Frutas Variadas)** Mini Pizza de Mozarela **Suco de Maracujá**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito, caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**
- ✓ **A sobremesa "doce" será oferecida na sexta-feira para os alunos do ensino Fundamental**