



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável

CARDÁPIO MENSAL – JULHO / 2011 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE  
FASE 2 e FASE 3

|                 |                 | Segunda – 27/6 | Terça – 28/6 | Quarta – 29/6 | Quinta – 30/6 | Sexta – 1.º/7  |  |
|-----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--|--|
| Café da manhã   |                 | /              |              |               |               | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de batata com<br>margarina<br>Fruta |  |
| Almoço          | Entrada         |                |              |               |               |  | Salada de folhas   |
|                 | Prato principal |                |              |               |               |  | Bifinho grelhado   |
|                 | Guarnição       |                |              |               |               |  | Bolinho de cenoura   |
|                 | Prato-base      |                |              |               |               |  | Arroz e feijão   |
|                 | Sobremesa       |                |              |               |               |  | Fruta  |
| Suco            |                 |                |              |               |               |  | Suco de polpa  |
| Lanche da tarde |                 |                |              |               |               |  | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão francês com<br>requeijão<br>Fruta |
| Jantar          | Sopa            |                |              |               |               |  | Inhame, cenoura,<br>couve  |
|                 | Prato principal |                |              |               |               |  | Frango assado  |
|                 | Guarnição       |                |              |               |               |  | Chuchu refogado  |
|                 | Prato-base      |                |              |               |               |  | Arroz e feijão   |
|                 | Sobremesa       |                |              |               |               |  | Fruta  |
| Suco            |                 |                |              |               |               |  | Suco de polpa  |

Responsável Técnica – Dr.<sup>a</sup> Silvia Helena Marangoni dos Reis  
CRN3- 1674

**NutriAção**

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável

CARDÁPIO MENSAL – JULHO / 2011 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE  
FASE 2 e FASE 3

|                 |                 | Segunda – 4/7  | Terça -5/7  | Quarta – 6/7   | Quinta – 7/7   | Sexta – 8/7   |
|-----------------|-----------------|--|---|--|--|---|
| Café da manhã   |                 | Leite com Quik<br>Suco de polpa<br>Pão francês com<br>margarina<br>Fruta | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de queijo<br>Fruta   | Leite com maçã<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com<br>geleia<br>Fruta     | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Bolo caseiro de<br>cenoura<br>fruta | Leite com aveia<br>Suco de polpa<br>Pão de leite com<br>margarina<br>Fruta        |
| Almoço          | Entrada         | Salada de folhas   | Salada de folhas  | Salada de folhas   | Salada de legumes  | Salada de folhas  |
|                 | Prato principal | Carne em tiras   | Frango desfiado   | Carne moída com<br>ervilhas  | Bife grelhado  | Peixe assado  |
|                 | Guarnição       | Couve-flor refogada  | Purê de batatas   | Polenta cremosa com<br>couve   | Macarrão ao molho<br>branco  | Legumes no vapor  |
|                 | Prato-base      | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  |
|                 | Sobremesa       | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta  | Doce de leite cremoso   |
|                 | Suco            | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa  | Suco de polpa   |
| Lanche da tarde |                 | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com patê<br>Fruta      | Leite com Sucrilhos<br>Suco de polpa<br>Bolo mármore<br>Fruta | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Bisnaguinha com<br>requeijão<br>Fruta | Leite com Neston<br>Suco de polpa<br>Esfirra<br>Fruta                    | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com<br><i>nutrella</i><br>Fruta |
| Jantar          | Sopa            | Mandioquinha, brócolis,<br>frango  | Ervilha, mandioca,<br>escarola                                | Abóbora, agrião,<br>beterraba  | Vagem, batata, frango  | Brócolis, cenoura,<br>frango  |
|                 | Prato principal | Omelete com legumes  | Bife de panela  | Filé de frango grelhado  | Lagarto de panela  | Bifinho grelhado  |
|                 | Guarnição       | Chuchu cremoso   | Vagem refogada  | Berinjela ao forno   | Cenoura ao vapor   | Farofinha de vegetais   |
|                 | Prato-base      | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  |
|                 | Sobremesa       | Gelatina   | Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta   |
|                 | Suco            | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa  | Suco de polpa   |

Responsável Técnica – Dr.<sup>a</sup> Sílvia Helena Marangoni dos Reis  
CRN3- 1674

**NutriAção**

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável

CARDÁPIO MENSAL – JULHO / 2011 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE  
FASE 2 e FASE 3

|                 |                 | Segunda – 11/7  | Terça – 12/7  | Quarta – 13/7  | Quinta – 14/7   | Sexta -15/7   |
|-----------------|-----------------|---|---|--|---|---|
| Café da manhã   |                 | Leite com maçã<br>Suco de polpa<br>Bisnaguinha com<br>margarina<br>Fruta      | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Bolo de laranja caseiro<br>Fruta         | Leite com Quik<br>Suco de polpa<br>Pão francês com<br>requeijão<br>Fruta | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão doce com<br>margarina<br>Fruta             | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de queijo<br>Fruta                   |
| Almoço          | Entrada         | Salada de folhas  | Salada de legumes   | Salada de folhas   | Salada de folhas  | Salada de folhas  |
|                 | Prato principal | Filé de frango grelhado   | Bife de panela  | Músculo ao molho   | Bolinha de carne  | Omelete   |
|                 | Guarnição       | Mandioquinha no vapor   | Purê de batatas   | Legumes no vapor   | Couve-flor ao forno   | Parafuso ao molho<br>tomate fresco  |
|                 | Prato-base      | Arroz e feijão  | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz de forno  | Arroz e feijão  |
|                 | Sobremesa       | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| Suco            |                 | Suco de polpa   | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa   |
| Lanche da tarde |                 | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de francês com<br>margarina<br>Fruta | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com patê<br>Bolacha maisena | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com<br>queijo<br>Fruta | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Enroladinho de queijo<br>com escarola<br>Fruta | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão francês com<br>margarina<br>Gelatina |
| Jantar          | Sopa            | Escarola, ervilha,<br>batata  | Canja   | Chuchu, cenoura,<br>repolho  | Cenoura, agrião, gema<br>e batata   | Abóbora, carne,<br>beterraba  |
|                 | Prato principal | Carne em tiras  | Torta de atum   | Caçarola de frango   | Bife em tiras   | Carne assada com<br>molho de ervas  |
|                 | Guarnição       | Repolho refogado  | Acelga refogada   | Vagem refogada   | Abobrinha refogada  | Mandioca ao forno   |
|                 | Prato-base      | Arroz e feijão  | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  | Arroz e feijão  |
|                 | Sobremesa       | Fruta   | Fruta   | Gelatina   | Fruta   | Salada de frutas  |
| Suco            |                 | Suco de polpa   | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa   |

Responsável Técnica – Dr.<sup>a</sup> Silvia Helena Marangoni dos Reis  
CRN3- 1674

**NutriAção**

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável

CARDÁPIO MENSAL – JULHO / 2011 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE  
FASE 2 e FASE 3

|                 |                 | Segunda – 18/7  | Terça – 19/7   | Quarta – 20/7   | Quinta – 21/7  | Sexta -22/7  |
|-----------------|-----------------|---|--|---|--|--|
| Café da manhã   |                 | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão batata com geleia<br>ou margarina<br>Fruta | Leite com banana<br>Suco de polpa<br>Pão francês com<br>requeijão<br>Bolo de laranja | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de aveia com<br>geleia ou margarina<br>Fruta | Leite com maçã<br>Suco de polpa<br>Bisnaguinha com<br>margarina<br>Biscoito de leite | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com<br>requeijão<br>Fruta    |
| Almoço          | Entrada         | Salada de folhas  | Salada de legumes  | Salada de folhas  | Salada de folhas   | Salada de legumes  |
|                 | Prato principal | Carne moída com<br>mandioquinha   | Frango em tiras  | Ovos mexidos  | Bifinho rolê   | Peixe empanado   |
|                 | Guarnição       | *****   | Bolinho de legumes   | Vagem com cenoura<br>refogada   | Creme de espinafre   | Escarola refogada  |
|                 | Prato-base      | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz e feijão   |
|                 | Sobremesa       | Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta  |
|                 | Suco            | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa  |
| Lanche da tarde |                 | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com<br>queijo<br>Fruta            | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de queijo<br>Fruta                          | logurte de frutas<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com<br>margarina<br>Fruta          | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Bolo de coco<br>Bolacha salgada                 | Leite com Quik<br>Suco de polpa<br>Pão francês com<br><i>nutrella</i><br>Fruta |
| Jantar          | Sopa            | Lentilha, abóbora,<br>espinafre e carne   | Ervilha, cenoura, batata   | Feijão, batata e carne  | Mandioquinha,<br>espinafre e carne   | Mandioca, vagem, alface<br>e carne   |
|                 | Prato principal | Frango de panela  | Carne assada com<br>ervas  | Carne desfiada  | <i>Stroganoff</i> de frango  | Bife argentino I   |
|                 | Guarnição       | Vagem refogada  | Farofinha de cenoura   | Brócolis no vapor   | Batata no forno  | Couve refogada   |
|                 | Prato-base      | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz e feijão   |
|                 | Sobremesa       | Gelatina  | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta  |
|                 | Suco            | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa  |

Responsável Técnica – Dr.<sup>a</sup> Sílvia Helena Marangoni dos Reis

CRN3- 1674

**NutriAção**

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta do produto.



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável

CARDÁPIO MENSAL – JULHO / 2011 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE  
FASE 2 e FASE 3

|                 |                 | Segunda – 25/7   | Terça – 26/7  | Quarta – 27/7  | Quinta – 28/7   | Sexta – 29/7  |
|-----------------|-----------------|--|---|--|---|---|
| Café da manhã   |                 | Leite com Quik<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com requeijão<br>Fruta | Leite com morango<br>Suco de polpa<br>Bisnaguinha com margarina<br>Fruta          | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com patê (Requeijão com atum)<br>Fruta | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Bolo de banana<br>Fruta          | Leite com mamão<br>Suco de polpa<br>Pão integral com requeijão<br>Fruta |
| Almoço          | Entrada         | Salada de folhas   | Salada de legumes   | Salada de folhas   | Salada folhas e legumes   | Salada de folhas  |
|                 | Prato principal | Filé de frango à milanesa ao forno                                     | Rocambole de carne com agrião   | Bife grelhado  | Frango assado   | Carne de panela   |
|                 | Guarnição       | Chuchu com cenoura no vapor  | Purê de mandioquinha  | Creme de milho   | Abóbora refogada  | Bolinho de espinafre  |
|                 | Prato-base      | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  | Arroz colorido  |
|                 | Sobremesa       | Fruta  | Fruta   | Gelatina   | Fruta   | Fruta   |
|                 | Suco            | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa   |
| Lanche da tarde |                 | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de queijo<br>Fruta            | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão batata com requeijão<br>Bolacha recheada | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Bisnaguinha com <i>nutrella</i><br>Fruta            | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão de forma com queijo<br>Fruta | Leite com Nescau<br>Suco de polpa<br>Pão francês com margarina<br>Fruta |
| Jantar          | Sopa            | Canja  | Cenoura, beterraba, escarola e carne  | Mandioquinha, carne e macarrão   | Batata, espinafre, cenoura e carne                                    | Mandioca, beterraba, escarola e carne                                   |
|                 | Prato principal | Quibe de assadeira   | Carne assada  | Torta de frango  | Carne em cubos  | Tiras de frango grelhadas com queijo ralado                             |
|                 | Guarnição       |  | Mandioca no vapor   | Legumes na manteiga  | Espaguete com brócolis<br>*****                                       | Repolho refogado  |
|                 | Prato-base      | Arroz e feijão   | Arroz e feijão  | Arroz e feijão   |   | Arroz e feijão  |
|                 | Sobremesa       | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
|                 | Suco            | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa  | Suco de polpa   | Suco de polpa   |

Responsável Técnica – Dr.<sup>a</sup> Silvia Helena Marangoni dos Reis

CRN3- 1674

**NutriAção**

Nota – O cardápio pode sofrer alterações em função de oferta do produto