



COLÉGIO ARBOS - NutriAção – Alimentação Saudável

CARDÁPIO MENSAL – JULHO / 2011 – SÃO CAETANO DO SUL – RIO GRANDE
FASE 4 - FASE 5 e FUNDAMENTAL

		Segunda – 27/6	Terça – 28/6	Quarta – 29/6	Quinta – 30/6	Sexta – 1.º/7	
Café da manhã		/				Leite com Nescau Suco de polpa Pão de batata com margarina 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 Suco de polpa Pão francês com presunto Fruta
Jantar	Sopa						Inhame, cenoura, couve
	Prato principal						Frango assado
	Guarnição						Chuchu refogado
	Prato-base						Arroz e feijão
	Sobremesa						Fruta
	Suco						Suco de polpa

Responsável Técnica – Dr.^a 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 4 - FASE 5 e FUNDAMENTAL

		Segunda – 4/7	Terça -5/7	Quarta – 6/7	Quinta – 7/7	Sexta – 8/7
Café da manhã		Leite com Quik Suco de polpa Pão francês com margarina Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de queijo Fruta	Leite com maçã Suco de polpa Pão de forma com peito de peru Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Bolo caseiro de cenoura fruta	Leite com aveia Suco de polpa Pão de leite com margarina 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 ervilhas	Bife grelhado	Peixe assado
	Guarnição	Couve-flor refogada	Purê de batatas	Polenta cremosa com couve	Macarrão ao molho 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 Suco de polpa Pão de forma com patê Fruta	Leite com Sucrilhos Suco de polpa Bolo mármore Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Bisnaguinha com requeijão Fruta	Leite com Neston Suco de polpa Esfirra Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de forma com presunto e queijo Fruta
Jantar	Sopa	Mandioquinha, brócolis, frango	Ervilha, mandioca, escarola	Abóbora, agrião, beterraba	Vagem, batata, frango	Brócolis, cenoura, 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.^a 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 4 - FASE 5 e FUNDAMENTAL

		Segunda – 11/7	Terça – 12/7	Quarta – 13/7	Quinta – 14/7	Sexta -15/7
Café da manhã		Leite com maçã Suco de polpa Bisnaguinha com margarina Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Bolo de laranja caseiro Fruta	Leite com Quik Suco de polpa Pão francês com requeijão Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão doce com margarina Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de queijo 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 de 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 Suco de polpa Pão de francês com margarina Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de forma com patê Bolacha maisena	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de forma com queijo Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Enroladinho de queijo com escarola Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão francês com salame Gelatina
Jantar	Sopa	Escarola, ervilha, batata	Canja	Chuchu, cenoura, repolho	Cenoura, agrião, gema e batata	Abóbora, carne, beterraba
	Prato principal	Carne em tiras	Torta de atum	Caçarola de frango	Bife em tiras	Carne assada com 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.^a 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 4 - FASE 5 e FUNDAMENTAL

		Segunda – 18/7	Terça – 19/7	Quarta – 20/7	Quinta – 21/7	Sexta -22/7
Café da manhã		Leite com Nescau Suco de polpa Pão batata com geleia ou margarina Fruta	Leite com banana Suco de polpa Pão francês com requeijão Bolo de laranja	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de aveia com geleia ou margarina Fruta	Leite com maçã Suco de polpa Bisnaguinha com margarina Biscoito de leite	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de forma com queijo Fruta
Almoço	Entrada	Salada de folhas	Salada de legumes	Salada de folhas	Salada de folhas	Salada de legumes
	Prato principal	Carne moída com mandioquinha	Frango em tiras	Ovos mexidos	Bifinho rolê	Peixe empanado
	Guarnição	*****	Bolinho de legumes	Vagem com cenoura 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 Suco de polpa Pão de forma com peito de peru Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de queijo Fruta	logurte de frutas Suco de polpa Pão de forma com margarina Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Bolo de coco Bolacha salgada	Leite com Quik Suco de polpa Pão francês com <i>nutrella</i> Fruta
Jantar	Sopa	Lentilha, abóbora, espinafre e carne	Ervilha, cenoura, batata	Feijão, batata e carne	Mandioquinha, espinafre e carne	Mandioca, vagem, alface e carne
	Prato principal	Frango de panela	Carne assada com 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.^a 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 4 - FASE 5 e FUNDAMENTAL

		Segunda – 25/7	Terça – 26/7	Quarta – 27/7	Quinta – 28/7	Sexta – 29/7
Café da manhã		Leite com Quik Suco de polpa Pão de forma com requeijão Fruta	Leite com morango Suco de polpa Bisnaguinha com margarina Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de forma com patê (Requeijão com atum) Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Bolo de banana Fruta	Leite com mamão Suco de polpa Pão integral com presunto 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 Suco de polpa Pão de queijo Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão batata com requeijão Bolacha recheada	Leite com Nescau Suco de polpa Bisnaguinha com <i>nutrella</i> Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão de forma com queijo Fruta	Leite com Nescau Suco de polpa Pão francês com margarina 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 *****	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.^a Silvia Helena Marangoni dos Reis
CRN3- 1674

NutriAção

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