



CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO 2017 - COLÉGIO EXPRESSÃO

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 09/10	TERÇA-FEIRA 10/10	QUARTA-FEIRA 11/10	QUINTA-FEIRA 12/10	SEXTA-FEIRA 13/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCES COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO DE CHOCOLATE LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE FORMA COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	F E R I A D O	F E R I A D O
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS FAROFÁ RICA SALADA DE TOMATE COM ALFACE BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FRANGO ENSOPADO PURÊ DE BATATA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: GELATINA C/ CREME	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA POLENTA CREMOSA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BEBIDA: SUCO SOBREMESA: BRIGADEIRÃO	F E R I A D O	F E R I A D O
	SEGUNDA-FEIRA 16/10	TERÇA-FEIRA 17/10	QUARTA-FEIRA 18/10	QUINTA-FEIRA 19/10	SEXTA-FEIRA 20/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO DE CARÁ COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO FRANCES COM REQUEIJÃO LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE CARÁ COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO FRANCES COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO DE CHOCOLATE LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO
	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO ENSOPADO PEPINO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA MACARRÃO AO ALHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA MANDIOCA COZIDA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO STROGONOF DE FRANGO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO

ALMOÇO	BETERRABA COZIDA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	E ÓLEO SALADA: SALADA MISTA VERDE BEBIDA: SUCO SOBREMESA: PUDIM	SALADA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	BATATA ASSADA COM ERVAS SALADA DE ALFACE BEBIDA: SUCO SOBREMESA: GELATINA C/ CREME	ALMÔNDEGAS COM MOLHO DE TOMATE SALADA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA
	SEGUNDA-FEIRA 23/10	TERÇA-FEIRA 24/10	QUARTA-FEIRA 25/10	QUINTA-FEIRA 26/10	SEXTA-FEIRA 27/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCES COM REQUEIJÃO LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE CARÁ COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO FRANCES COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO DE CHOCOLATE LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO FRANCES COM REQUEIJÃO LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OMELETE PURÊ DE ABÓBORA SALADA DE TOMATE BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA NUGGETS ASSADOS CREME DE ESPINAFRE SALADA DE FOLHAS MISTAS BEBIDA: SUCO SOBREMESA: GELATINA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA POLENTA SALADA ESCAROLA BETERRABA COZIDA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA STROGONOFF DE CARNE BATATA ASSADA COM ERVAS SALADA DE TOMATE COM ALFACE BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PANQUECA DE CARNE BETERRABA RALADA ESCAROLA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: GELATINA
	SEGUNDA-FEIRA 30/10	TERÇA-FEIRA 31/10	QUARTA-FEIRA 01/11	QUINTA-FEIRA 02/11	SEXTA-FEIRA 03/11
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCES COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO FRANCES COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE CARÁ COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	F E R I A D O	F E R I A D O
	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA	F	F

ALMOÇO	NUGGTS ASSADO CREME DE MILHO SALADA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	CARNE DE PANELA COM LEGUMES SALADA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	E R I A D O	E R I A D O
	SEGUNDA-FEIRA 06/11	TERÇA-FEIRA 07/11	QUARTA-FEIRA 08/11	QUINTA-FEIRA 09/11	SEXTA-FEIRA 10/11
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO DE CARÁ COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO FRANCES COM REQUEIJÃO LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE CARÁ COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO FRANCES COM MANTEIGA LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO	BOLO SIMPLES LEITE COM CAFÉ (CLARINHO) E LEITE COM ACHOCOLATADO
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OVOS COZIDOS FAROFÁ RICA SALADA VERDE BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA PURÊ DE ABÓBORA SALADA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ESCONDIDINHO DE CARNE COM BATATA SALADA DE FOLHAS BEBIDA: SUCO SOBREMESA: PUDIM	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO ASSADO EM TIRINHAS BATATA ASSADA SALADA SOBREMESA: GELATINA C/ CREME	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA BEBIDA: SUCO SOBREMESA: FRUTA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES, SOB ORIENTAÇÃO DA NUTRICIONISTA - PAUA LIMA CRN 35757

