COLÉGIO MARIE JOST

ALMOÇO | NOVEMBRO

Segunda 27/10	Terça 28/10	Quarta 29/10	Quinta 30/10	Sexta 31/10
Penne	Moqueca de peixe	Filezinho de frango assado	Torta de carne	Feijoada light
Opções de molhos: bolonhesa; branco e berinjela	Arroz refogado	Arroz branco refogado com couve	Arroz refogado com cenoura	Arroz refogado
	Pirão de peixe	Feijão preto	Feijão carioca	Farofa
Salada (grão de bico refogado - cenoura crua ralada, couve e repolho branco refogado com açafrão)	Salada tropical (alface crespa, manga, tomate, cenoura)	Salada betacaroteno (cenoura e beterraba ralada)	Salada (repolho branco, abacaxi e cenoura)	Couve folha refogado
	Molho de mostarda e mel			Laranja em rodelas
Molho de iogurte com limão e ervas	Suco de goiaba	Molho de mostarda e mel		Suco de abacaxi
Suco de manga	**Salada de Frutas**	Suco de manga	Suco de cajú	**Mousse de limão**
Segunda 03/11	**Terça 04/11**	**Quarta 05/11**	**Quinta 06/11**	**Sexta 07/11**
Espaguete	Peixe ao molho branco com batatas	Frango em cubos torrado	Paçoca	Frango xadrez
Opções de molhos: molho branco de frango; abobrinha e tomate	Arroz refogado	Arroz refogado com cenoura	Arroz refogado com couve	Arroz refogado
	Feijão branco	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão branco
Vinagrete de grão de bico	Salada tropical (alface crespa, manga, tomate, cenoura)	Salada (chuchu refogado, jerimum rústico e beterraba temperada)	Vinagrete	Salada coleslaw (repolho branco, roxo e cenoura com maionese caseira)
	Molho de iogurte com limão e ervas			
	Suco de abacaxi	Molho de mostarda e mel		Suco de cajú
Suco de manga	**Salada de Frutas**	Suco de goiaba	Suco de manga	**Pavê dois amores**
Segunda 10/11	**Terça 11/11**	**Quarta 12/11**	**Quinta 13/11**	**Sexta 14/11**
Macarrão asiático	Torta de peixe	Frango acebolado	Isca chinesa	Estrogonofe de frango
	Arroz refogado	Arroz refogado com cenoura	Arroz refogado	Arroz refogado
	Feijão branco	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão branco farofado
Grão de bico temperado, alface e cenoura ralada, tomate temperado	Salada (alface, tomate temperado - pepino - sunomono)	Salada betacaroteno (cenoura e beterraba ralada)	Salada (alface, cenoura ralada - pepino - sunomono)	Salada (alface, chuchu ao molho vinagrete e tomate temperado)
	Molho vinagrete			Molho de alho e ervas
Molho de iogurte com limão e ervas	Suco de cajú	Molho de mostarda e mel		Suco de cajú
Suco de goiaba	**Salada de Frutas**	Suco de abacaxi	Suco de goiaba	**Delícia de abacaxi**
Segunda 17/11	**Terça 18/11**	**Quarta 19/11**	**Quinta 20/11**	**Sexta 21/11**
Lasanha de frango	Peixe grelhado ao molho de laranja	Sobrecoxa grelhada	**FERIADO**	
Lasanha de vegetais	Arroz refogado	Arroz refogado com açafrão		
	Feijão branco	Feijão preto		
Salada (grão de bico refogado - repolho roxo, cenoura ralada refogada, tomate temperado com azeite e ervas)	Salada (repolho branco, abacaxi e cenoura)	Salada viva (beterraba cozida com cebolinha)		
Molho de iogurte com limão e ervas	Suco de abacaxi	Molho de iogurte com limão e ervas		
Suco de manga	**Salada de Frutas**	Suco de cajú		
Segunda 24/11	**Terça 25/11**	**Quarta 26/11**	**Quinta 27/11**	**Sexta 28/11**
Penne	Peixe no leite de coco	Frango assado	Guisado de carne com legumes	Frango em cubos torrado
Opções de molhos: bolonhesa; branco e berinjela	Arroz refogado	Arroz branco refogado com couve	Arroz	Arroz refogado com cenoura
	Feijão branco farofado	Purê de jerimum com batata	Pirão	Feijão preto
Salada (grão de bico refogado - cenoura crua ralada, couve e repolho branco refogado com açafrão)	Salada tropical (alface crespa, manga, tomate, cenoura)	Salada (vagem, cenoura, ervilha e milho verde)	Salada (repolho branco, abacaxi e cenoura)	Salada (alface, chuchu ao molho vinagrete e tomate temperado)
	Molho de mostarda e mel			Molho de alho e ervas
Molho de iogurte com limão e ervas	Suco de goiaba	Molho de mostarda e mel		Suco de cajú
Suco de manga	**Salada de Frutas**	Suco de manga	Suco de abacaxi	**Mousse de chocolate**

*Este cardápio está sujeito a modificações em casos de eventualidades.

Nutricionista: Andresa Araújo - CRN/6 9001

LANCHE | NOVEMBRO

Lanche: Nível IV & V, 1º, 2º e 3º anos					
	Segunda 27/10	Terça 28/10	Quarta 29/10	Quinta 30/10	Sexta 31/10
Manhã	Banana em rodelas com granola, uva roxa e mel	Leite morno com chocolate 50% cacau e Biscoito raivinha	Suco de laranja e Pão de queijo	Melão branco, tangerina, banana	logurte de morango com banana
Tarde	Suco de uva com melão e Cookie de aveia	Suco de cajamanga e Crepioca de frango	Salada de frutas	Banana e abacaxi	Açaí com banana e granola
	Segunda 03/11	Terça 04/11	Quarta 05/11	Quinta 06/11	Sexta 07/11
Manhã	Suco verde (couve, abacaxi e laranja) e Torradinhas de queijo	Suco de manga com laranja e Pizza caseira	Suco de cajá e Crepioca com recheio de patê de frango	Tangerina, banana e uva roxa	Leite morno com chocolate 50% cacau e Biscoito raivinha
Tarde	Leite morno e Bolo de chocolate 50% cacau	Suco de uva e Cookie de banana	Suco de acerola e Sanduiche natural	Banana e melancia	Smothie de banana com morango e Muffin de frango
	Segunda 10/11	Terça 11/11	Quarta 12/11	Quinta 13/11	Sexta 14/11
Manhã	Suco de laranja e melão e Cupcake integral de cenoura	Smothie de banana com morango e Biscoito goiabinha	logurte de morango e Muffin de frango	Manga, banana e maçã	Smothie de banana com manga e Sanduiche natural
Tarde	Suco de uva e Crepe com recheio de banana e mel	Suco de uva e Bolo de ovos	Suco de acerola e Torta de frango	Banana e abacaxi	Milk shake de açaí com banana e granola
	Segunda 17/11	Terça 18/11	Quarta 19/11	Quinta 20/11	Sexta 21/11
Manhã	Suco de acerola e Bolo de laranja	Suco de uva e Crepe com recheio de banana e mel	Danone natural (banana com beterraba)	FERIADO	
Tarde	Vitamina de uva e Muffin de frango	Suco de manga e Tapioca rendada	Suco de manga e Bolo de cenoura		
	Segunda 24/11	Terça 25/11	Quarta 26/11	Quinta 27/11	Sexta 28/11
Manhã	Banana em rodelas com granola, uva roxa e mel	Leite morno com chocolate 50% cacau e Biscoito raivinha	Suco de laranja e Pão de queijo	Melão branco, tangerina, uva roxa	Suco verde (couve, abacaxi e laranja) e Torradinhas de queijo
Tarde	Suco de uva com melão e Cookie de aveia	Suco de cajamanga e Crepioca de frango	Salada de frutas	Banana e melancia	Vitaminha de acerola e Tapioca com patê de frango

*Este cardápio está sujeito a modificações em casos de eventualidades.

Nutricionista: Andresa Armstrong - CRN/6 9001