

CARDÁPIO – JUNHO DE 2023**COLÉGIO FORMOSA**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01	02
			Macarrão Espaguete com molho de tomate à bolonhesa Salada de alface e tomate Suco de Fruta Gelatina	Arroz / Feijão Preto Carne de Panela refogada Salada de Pepino Suco de Fruta Salada de fruta
05	06	07	08	09
Arroz / Feijão Omelete Salada de tomate e cenoura ralada Suco de fruta Fruta	Arroz / Feijão Frango refogado com legumes Salada de Alface e Tomate Suco de fruta Gelatina	Feijoadinha Couve refogada Salada de Tomate Suco de Fruta Fruta	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
12	13	14	15	16
Arroz/ Feijão Linguíça de Frango Salada de Alface Suco de Fruta Fruta	Arroz/Feijão Frango desfiado Salada de Batata Suco de Fruta Brigadeiro de Colher	Feijoadinha Couve refogada Salada Vinagrete Suco de fruta Fruta	Macarrão Parafuso ao alho e óleo Carne refogada Salada de Folhas Mistas Suco de fruta Gelatina	Arroz /Feijão Preto Carne em tiras Milho refogado Salada de Acelga e tomate Suco de Fruta Salada de Fruta
19	20	21	22	23
Arroz/Feijão Carne moída com cenoura Salada de Acelga e Pepino Suco de Fruta Fruta	Arroz/ Feijão Frango refogado Purê de batata Salada de Alface e tomate Suco de fruta Gelatina	Feijoadinha Couve refogada Salada de tomate Suco de fruta Fruta	Macarrão com molho de tomate Carne em cubos Salada de Tomate e Pepino Suco de fruta Gelatina	Arroz / Feijão Tirinha de frango Salada Folhas Mistas Suco de Fruta Duo de Frutas
26	27	28	29	30
Arroz/Feijão Ovos Mexidos Salada de Alface e Tomate Suco de fruta Fruta	Arroz/ Feijão Coxa / sobrecoxa assada Com batatas Salada de Escarola Suco de fruta Gelatina	Feijoadinha Couve refogada Salada de tomate Suco de fruta Fruta	Macarrão com molho de tomate a bolonhesa Salada de Alface e Tomate Suco de Tomate Gelatina	Arroz / Feijão Carne louca Salada Alface e Milho Suco de Fruta Salada de Fruta

Observações:

O cardápio pode sofrer alterações, sem aviso prévio, devido a disponibilidade dos alimentos.

Todos os dias teremos de sobremesa fruta da época e gelatina.

Nutricionista: RENATA DE PAULA – CRN3 17.629.