



CARDÁPIO – COLÉGIO ATIBAIA 2020

FEVEREIRO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	03/ fevereiro	04/ fevereiro	05/ fevereiro	06/ fevereiro	07/ fevereiro
Prato Base	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
Prato Principal	Estrogonofe de Frango	Filé de Frango com toque de laranja	Polenta com Carne Moída e Molho	Bife Acebolado	Lasanha à Bolonhesa
Guarnição	Batata Palha	Couve Refogada	Mandioca	Batata Frita	----
Salada 1	Acelga e Alface	Alface e Rúcula	Alface e Couve	Alface e Acelga	Alface
Salada 2	Tomate	Tomate	Cenoura	Pepino e Tomate	Brócolis e tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	10/ fevereiro	11/ fevereiro	12/ fevereiro	13/ fevereiro	14/ fevereiro
Prato Base	Risoto de Legume e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
Prato Principal	Carne Moída com Legumes	Almôndegas ao Molho	Feijoada Light	Filé de Frango grelhado	Frango Assado
Guarnição	Escarola refogada	Abobora	Couve Refogada	Chuchu Refogado	Macarrão ao sugo
Salada 1	Alface e Rúcula	Repolho Roxo	Alface	Alface	Alface e Repolho
Salada 2	Tomate	Cenoura e Tomate	Tomate e Pepino	Tomate e Milho	Vinagrete
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Beijinho de Colher
	17/ fevereiro	18/ fevereiro	19/ fevereiro	20/ fevereiro	21/ fevereiro
Prato Base	Risoto de Brócolis e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz à Grega e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
Prato Principal	Escondidinho de Frango	Iscas de Carne Acebolada	Pernil Suíno	Filé de Peixe Dourado	Nhoque à Bolonhesa
Guarnição	Vagem Refogada	Abobrinha Refogada	Mandioca	Brócolis ao Azeite e Alho	-----
Salada 1	Alface	Alface e Couve	Alface e Acelga	Alface e Couve	Alface e Rúcula
Salada 2	Tomate e Cenoura	Tomate	Vinagrete	Cenoura	Tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelinho Natural
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	24/ fevereiro	25/ fevereiro	26/ fevereiro	27/ fevereiro	28/ fevereiro
Prato Base	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
Prato Principal				Frango Ensopado com Legumes	Frango Assado
Guarnição				-----	Macarrão ao Sugo
Salada 1				Alface e Escarola	Alface
Salada 2				Tomate	Tomate e Cenoura
Sobremesa				Fruta	Brigadeiro
Bebida				Suco Natural	Suco Natural

Em caso de alguma alteração no cardápio enviar whatsapp para a responsável pela cantina até às 8h do mesmo dia.



CARDÁPIO – COLÉGIO ATIBAIA 2020B

MARÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02/ março	03/ março	04/ março	05/ março	06/ março
Prato Base	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
Prato Principal	Estrogonofe de Frango	Filé de Frango com toque de laranja	Polenta com Carne Moída e Molho	Bife Acebolado	Lasanha à Bolonhesa
Guarnição	Batata Palha	Couve Refogada	Mandioca	Batata Frita	----
Salada 1	Acelga e Alface	Alface e Rúcula	Alface e Couve	Alface e Acelga	Alface
Salada 2	Tomate	Tomate	Cenoura	Pepino e Tomate	Brócolis e tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	9/ março	10/ março	11/ março	12/ março	13/ março
Prato Base	Risoto de Legume e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
Prato Principal	Carne Moída com Legumes	Almôndegas ao Molho	Feijoada Light	Filé de Frango grelhado	Frango Assado
Guarnição	Escarola refogada	Abobora	Couve Refogada	Chuchu Refogado	Macarrão ao sugo
Salada 1	Alface e Rúcula	Repolho Roxo	Alface	Alface	Alface e Repolho
Salada 2	Tomate	Cenoura e Tomate	Tomate e Pepino	Tomate e Milho	Vinagrete
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Beijinho de Colher
	16/ março	17/ março	18/ março	19/ março	20/ março
Prato Base	Risoto de Brócolis e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz à Grega e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
Prato Principal	Escondidinho de Frango	Iscas de Carne Acebolada	Pernil Suíno	Filé de Peixe Dourado	Nhoque à Bolonhesa
Guarnição	Vagem Refogada	Abobrinha Refogada	Mandioca	Brócolis ao Azeite e Alho	-----
Salada 1	Alface	Alface e Couve	Alface e Acelga	Alface e Couve	Alface e Rúcula
Salada 2	Tomate e Cenoura	Tomate	Vinagrete	Cenoura	Tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelinho Natural
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	23/ março	24/ março	25/ março	26/ março	27/ março
Prato Base	Arroz à grega e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido	Arroz Integral e Feijão Cozido	Arroz Branco e Feijão Cozido
Prato Principal	Carne de Panela com Batata	Carne Moída com Azeitona	Iscas de Frango à Milanesa	Frango Ensopado com Legumes	Frango Assado
Guarnição	Repolho Cozido com Cenoura	Escarola Refogada	Creme de Milho	-----	Macarrão ao Sugo
Salada 1	Alface	Acelga e Tomate	Alface e Couve	Alface e Escarola	Alface
Salada 2	Tomate e Pepino	Beterraba Ralada	Tomate	Tomate	Tomate e Cenoura
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Brigadeiro
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural

Em caso de alguma alteração no cardápio enviar whatsapp para a responsável pela cantina até às 8h do mesmo dia.