



COLÉGIO NACIONAL – SETEMBRO 2018

OPÇÕES DE REFEIÇÃO DIÁRIA

CARNES:	FIXOS:
FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ARROZ
BIFE GRELHADO	FEIJÃO

DIA	LANCHE DA MANHÃ	PRATO DO DIA	SUCO/REFRESCO	SALADA DO DIA	SOBREMESA
SEGUNDA-FEIRA 03/09	MINGAU DE CHOCOLATE FRUTA	CARNE PICADINHA CREME DE ESPINAFRE	SUCO	CENOURA RALADA	FRUTA
TERÇA-FEIRA 04/09	MINI FRÂNCES COM QUEIJO MINAS SUCO	PEITO DE FRANGO ASSADO EM LASCAS COUVE FLOR REFOGADA	SUCO	ALFACE ROXA	FRUTA
QUARTA-FEIRA 05/09	BISCOITO SALGADO ACHOCOLATADO	ISCA DE CARNE VAGEM REFOGADA	SUCO	AGRIÃO COM TOMATE EM TIRAS	FRUTA
QUINTA-FEIRA 06/09	PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO SUCO	DRUMET ASSADO DUQUE DE LEGUMES	SUCO	MIX DE FOLHAS	ESPUMONE DE MORANGO
SEXTA-FEIRA 07/09					
SÁBADO					
DOMINGO					
SEGUNDA-FEIRA 10/09	BOLO DE LARANJA SUCO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES EM CUBOS AO MOLHO BRANCO	SUCO	MIX DE FOLHAS	FRUTA
TERÇA-FEIRA 11/09	BROA DE MILHO COM REQUEIJÃO SUCO	ISCAS DE CARNE AO MOLHO COUVE REFOGADA	SUCO	SELETA DE LEGUMES	FRUTA
QUARTA-FEIRA 12/09	MINI FRÂNCÉS COM BLANQUET SUCO	STROGONOFF DE FRANGO BATATA SAUTÉE	SUCO	ALFACE E TOMATE	FRUTA
QUINTA-FEIRA 13/09	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MINAS SUCO	CARNE ASSADA CENOURA VICKY	SUCO	BETERRABA EM CUBOS	FRUTA
SEXTA-FEIRA 14/09	BISCOITO SALGADO ACHOCOLATADO	FRANGO ASSADO FAROFA DE LEGUMES	SUCO	MIX DE FOLHAS	GELATINA DE MORANGO
SÁBADO					
DOMINGO					
SEGUNDA-FEIRA 17/09	IOGURTE COM CEREAL	ALMÔNDEGAS DE CARNE MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	SUCO	ALFACE E TOMATE	FRUTA
TERÇA-FEIRA 18/09	SANDUICHE NATURAL (PÃO INTEGRAL, ALFACE, TOMATE, PASTA DE FRANGO) SUCO	PEIXE AO FORNO ABOBRINHA REFOGADA	SUCO	AGRIÃO COM RUCULA E MANGA	FRUTA
QUARTA-FEIRA 19/09	PÃO DE QUEIJO SUCO	ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDAE E CENOURA	SUCO	CHUCHU COM MILHO	FRUTA
QUINTA-FEIRA 20/09	BOLO DE CHOCOLATE SUCO	CUBINHOS DE FRANGO SUFLÉ DE LEGUMES	SUCO	ALFACE E TOMATE	FRUTA
SEXTA-FEIRA 21/09	BISNAGUINHA COM QUEIJO PRATO SUCO	BIFE À CAÇAROLA BATATA EM RODELAS AO FORNO	SUCO	VAGEM	MOUSSE DE LIMÃO
SÁBADO					
DOMINGO					
SEGUNDA-FEIRA 24/09	BISCOITO DOCE SUCO	CARNE ASSADA FAROFA DE COUVE	SUCO	MIX DE FOLHAS	FRUTA
TERÇA-FEIRA 25/09	MINI FRÂNCÉS COM QUEIJO MINAS SUCO	PANQUECA DE FRANGO	SUCO	CENOURA EM PALITO, SALSA E ERVILHAS	FRUTA
QUARTA-FEIRA 26/09	BOLO FORMIGUEIRO SUCO	TORTA DE PEIXE LEGUMES AO FORNO	SUCO	ALFACE E TOMATE	FRUTA
QUINTA-FEIRA 27/09	BRO DE MILHO COM REQUEIJÃO SUCO	LASANHA À BOLONHESA	SUCO	ABOBRINHA EM CUBOS	FRUTA
SEXTA-FEIRA 28/09	BISCOITO MAISENA ACHOCOLATADO	PEITO DE FRANGO DESFIADO C/ MILHO E CENOURA BRÓCOLIS REFOGADO	SUCO	ALFACE E TOMATE	PUDIM DE LEITE CONDESADO

NUTRICIONISTA: Carina Paiva dos Santos – CRN: 14100756

- EM TODAS AS REFEIÇÕES SÃO OFERTADOS SUCOS E FRUTAS.
- ACOMPANHA O PRATO DO DIA ARROZ E FEIJÃO. TEMOS SEMPRE AS OPÇÕES DE SUBSTITUIÇÃO DO PRATO DIA POR FRANGO E BIFE GRELHADOS (NECESSITANDO SERMOS AVISADOS COM ANTECEDÊNCIA PARA O PREPARO).