

	COLÉGIO ADVENTISTA	EMBU DAS	ARTES
	CARDÁPIO 1 – ALMOÇO	LANCHE MANHÃ	LANCHE TARDE
	<i>Quétlin Soares Nutricionista CRN3: 46649</i>	<u>MARÇO</u>	2021
SEGUNDA-FEIRA 01	Alface Tomate Arroz branco / Integral Feijão carioca Strogonoff vegetariano Batata palha Fruta da Estação	Cardápio da Cantina	Fruta Suco Pão de Queijo Biscoito doce
TERÇA-FEIRA 02	Alface Beterraba/ cenoura Arroz Branco/ Integral Feijão carioca Torta de palmito Fruta da Estação	Cardápio da Cantina	Fruta Suco Bolo de maçã Biscoito salgado
QUARTA-FEIRA 03	Alface Salada de maionese Arroz branco/ Integral Feijão carioca Feijoada vegetariana Couve refogada Mandioca frita Fruta da Estação	Cardápio da Cantina	Fruta Suco Muffin salgado Biscoito doce
QUINTA – FEIRA 04	Alface Salada de milho e ervilha Arroz branco/ Integral Feijão carioca Macarrão à bolonhesa Vagem refogada Fruta da Estação	Cardápio da Cantina	Fruta Suco Sanduíche natural Biscoito doce
SEXTA – FEIRA 10	Alface Tomate Arroz branco/ integral Feijão carioca Purê de batata Salsicha vegetariana ao molho sugo Fruta da Estação	Cardápio da Cantina	Salada de frutas Suco Pipoca salgada Picolé de frutas natural

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

	COLÉGIO ADVENTISTA	EMBU	DAS ARTES
	CARDÁPIO 2 – ALMOÇO	LANCHE MANHÃ	LANCHE TARDE
	Quétlin Soares Nutricionista CRN3: 46649	<u>MARÇO</u>	2021
SEGUNDA-FEIRA 08	Alface Tomate Arroz Branco Feijão carioca Almôndegas com molho Couve – flor no vapor Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Cookies integrais Biscoito salgado
TERÇA-FEIRA 09	Alface/ beterraba Arroz branco/ integral Feijão carioca Empanadinho de soja Cenoura Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Pipoca Bolo de laranja
QUARTA-FEIRA 10	Alface/Tomate Arroz Branco/ integral Lentilha Quibe assado com queijo Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Bisnaguinha integral com requeijão Biscoito doce
QUINTA-FEIRA 11	Alface Salada de grão-de-bico Arroz branco/integral Feijão carioca Nhoque ao molho sugo Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Brownie vegano Biscoito salgado
SEXTA-FEIRA 12	Alface/Tomate Arroz branco Feijão carioca Batata assada Ovo cozido Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Sanduíche natural Biscoito doce

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

	COLÉGIO ADVENTISTA	EMBU	DAS ARTES
		MARÇO	2021
	CARDÁPIO 3 – ALMOÇO	LANCHE MANHÃ	LANCHE TARDE
	<i>Quétlin Soares</i> <i>Nutricionista</i> <i>CRN3: 46649</i>		
SEGUNDA-FEIRA 15	Alface Tomate Arroz branco/ integral Feijão carioca Espaguete ao molho (tomate sem pele e sem sementes) Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Bisnaguinha integral com requeijão Biscoito doce
TERÇA-FEIRA 16	Tomate Salada de vagem com cenoura Arroz branco/ integral Feijão carioca Delícia de batata Nuggets vegetariano Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Cookies integrais de aveia Pipoca
QUARTA-FEIRA 17	Salada de chuchu Tomate Arroz branco/ integral Feijão carioca Ovo frito Abobrinha assada Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Broa de fubá Biscoito salgado
QUINTA-FEIRA 18	Alface/ tomate Arroz branco/ integral Feijão carioca Lasanha à bolonhesa Brócolis no vapor Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Cachorro quente Biscoito doce
SEXTA-FEIRA 19	Alface/ tomate Arroz branco/integral Feijão carioca Carne moída vegetal com molho Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Bolo de banana Biscoito salgado

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

 Educação Adventista	COLÉGIO ADVENTISTA	EMBU	DAS ARTES
		MARÇO	2021
	CARDÁPIO 4 – ALMOÇO	LANCHE MANHÃ	LANCHE TARDE
	<i>Quétlin Soares Nutricionista CRN3: 46649</i>		
SEGUNDA-FEIRA 22	Alface Tomate Arroz branco/ integral Feijão carioca Glúten picadinho com molho Creme de milho Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Cookies integrais Biscoito salgado
TERÇA-FEIRA 23	Tomate Salada de mandioquinha com ovo de codorna Cenoura Arroz branco/ integral Feijão carioca Quiche marguerita Cenoura Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Bolo de fubá cremoso Pipoca
QUARTA-FEIRA 24	Salada de rúcula com tomate seco Seleta de legumes Arroz branco/ integral Feijão carioca Hambúrguer de quinua com beterraba Batata frita Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Pão de forma no forno com tomate, queijo e orégano
QUINTA-FEIRA 25	Alface Salada de grão-de-bico Arroz branco/ integral Feijão carioca Macarrão à bolonhesa Couve-flor no vapor Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Pão de queijo Biscoito doce
SEXTA-FEIRA 26	Alface Tomate Arroz branco/ integral Feijão carioca Omelete de pizza abobrinha refogada Salada de Frutas	Cardápio da cantina	Fruta Suco Bisnaguinha com patê de cenoura Biscoito doce

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

 Educação Adventista	COLÉGIO ADVENTISTA	EMBU	DAS ARTES
		MARÇO	2021
	CARDÁPIO 4 – ALMOÇO	LANCHE MANHÃ	LANCHE TARDE
	Quétlin Soares Nutricionista CRN3: 46649		
SEGUNDA-FEIRA 29	Alface/Tomate Arroz branco/ integral Feijão carioca Torta caipira Chuchu refogado Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Bolo de cenoura Biscoito salgado
TERÇA-FEIRA 30	Beterraba/ tomate Arroz branco/ integral Feijão carioca Nuggets vegetal Brócolis no vapor Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Sanduíche natural Pipoca
QUARTA-FEIRA 31	Alface Salada de maionese Arroz branco/ integral Feijão carioca Feijoada vegetariana Farofa de cuscuz Batata frita Fruta da estação	Cardápio da cantina	Fruta Suco Cookies integrais de aveia

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO