|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\celia.oliveira\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F0FB44C5.tmp | **COLÉGIO ADVENTISTA**  **EMBU DAS ARTES**  ALMOÇO | Janeiro  LANCHE DA MANHÃ | 2022  LANCHE DA TARDE |
| QUINTA-FEIRA  06/01 | Tomate  Salada de repolho  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Nhoque ao molho sugo  Brócolis no vapor  Fruta da estação | Lanche da cantina | Fruta da estação  Leite fermentado  Pipoca salgada  Barrinha de cereal |
| SEXTA-FEIRA  07/01 | Salada de milho e ervilha  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão Carioca  Ovo cozido  Batata assada  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Pão com manteiga  Biscoito doce |

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade das frutas, verduras, legumes ou outro produto e disponibilidade dos mesmos junto aos fornecedores;

• O Cardápio elaborado é ovolactovegetariano e equilibrado nutricionalmente em macro e micronutrientes;

• Nenhum alimento oferecido é frito, pois utilizados um método de preparo com forno combinado;

• Não utilizamos alimentos embutidos, os nuggets/ salsichas e linguiças são todos de origem vegetal.

Texto

Descrição gerada automaticamente Nutricionista Responsável: Quétlin Soares CRN3: 46649

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\celia.oliveira\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F0FB44C5.tmp | **COLÉGIO ADVENTISTA**  **EMBU DAS ARTES**  ALMOÇO | Janeiro  LANCHE DA MANHÃ | **2022**  LANCHE DA TARDE |
| SEGUNDA-FEIRA  10/01 | Alface  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Espaguete ao molho  Concassé  Seleta de legumes  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Bisnaguinha integral com requeijão  Biscoito doce |
| TERÇA-FEIRA  11/01 | Salada de vagem com cenoura  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Nuggets vegetariano  Delícia de batata  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Torrada com manteiga/geléia  Biscoito doce |
| QUARTA-FEIRA  12/01 | Alface  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Ovo “frito”  Seleta de legumes  Fruita da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Biscoito salgado  Bolo de cenoura |
| QUINTA-FEIRA  13/01 | Repolho  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Lasanha à bolonhesa  Brócolis no vapor  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação    Suco de fruta  Misto quente  Biscoito doce |
| SEXTA-FEIRA  14/01 | Alface  Salada de milho com ervilha  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Carne moída vegetal  com molho  Purê de batata  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Pão de queijo  Biscoito doce |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\celia.oliveira\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F0FB44C5.tmp | **COLÉGIO ADVENTISTA**  **EMBU DAS ARTES**  ALMOÇO | LANCHE DA MANHÃ | LANCHE DA TARDE |
| SEGUNDA-FEIRA  17/01 | Alface  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Almôndega vegetariana  Creme de milho  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Torrada com requeijão/geléia  Biscoito doce |
| TERÇA-FEIRA  18/01 | Tomate  Salada de rúcula  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Quiche marguerita  Cenoura com ervilha  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Bolo de cacau  Biscoito salgado |
| QUARTA-FEIRA  19/01 | Alface  Seleta de legumes  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Hambúrguer de quinua com beterraba  Batata “frita”  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Cachorro-quente  Biscoito doce |
| QUINTA-FEIRA  20/01 | Salada de brócolis com couve-flor  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Macarrão à bolonhesa  Couve-flor no vapor  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Bisnaguinha integral com manteiga e peito de perú de soja  Biscoito doce |
| SEXTA-FEIRA  21/01 | Salada de repolho  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Omelete de pizza  Abobrinha refogada  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Pipoca salgada  Barrinha de cereal |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\celia.oliveira\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F0FB44C5.tmp | **COLÉGIO ADVENTISTA**  **EMBU DAS ARTES**  ALMOÇO | LANCHE DA MANHÃ | LANCHE DA TARDE |
| SEGUNDA-FEIRA  24/01 | Alface  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Escondidinho de carne seca de jaca  Cenoura refogada com ervilha  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Cupcake de banana  Biscoito salgado |
| TERÇA-FEIRA  25/01 | Beterraba  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Nuggets vegetariano  Brócolis no vapor  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Cookies integrais de coco  Pipoca salgada |
| QUARTA-FEIRA  26/01 | Alface  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijoada vegetariana  Farofa de cuscuz  Seleta de legumes  Fruita da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Biscoito doce  Muffin salgado |
| QUINTA-FEIRA  27/01 | Alface  Salada de milho e ervilha  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Salsicha vegetal com molho  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação    Suco de fruta  Misto quente  Biscoito doce |
| SEXTA-FEIRA  28/01 | Alface  Salada de milho com ervilha  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Carne moída vegetal  com molho  Purê de batata  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Pizza  Biscoito doce |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\celia.oliveira\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F0FB44C5.tmp | **COLÉGIO ADVENTISTA**  **EMBU DAS ARTES**  ALMOÇO | LANCHE DA MANHÃ | LANCHE DA TARDE |
| SEGUNDA-FEIRA  31/01 | Pepino  Tomate  Arroz branco/Arroz integral  Feijão carioca  Strogonoff  Batata Palha  Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação  Suco de fruta  Pipoca salgada  Barrinha de cereal |

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade das frutas, verduras, legumes ou outro produto e disponibilidade dos mesmos junto aos fornecedores;

• O Cardápio elaborado é ovolactovegetariano e equilibrado nutricionalmente em macro e micronutrientes;

• Nenhum alimento oferecido é frito, pois utilizados um método de preparo com forno combinado;

• Não utilizamos alimentos embutidos, os nuggets/ salsichas e linguiças são todos de origem vegetal.

Texto

Descrição gerada automaticamente Nutricionista Responsável: Quétlin Soares CRN3: 46649