|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  C:\Users\celia.oliveira\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F0FB44C5.tmp | **COLÉGIO ADVENTISTA****EMBU DAS ARTES** ALMOÇO | JaneiroLANCHE DA MANHÃ  | 2022LANCHE DA TARDE  |
| QUINTA-FEIRA 06/01 | TomateSalada de repolhoArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaNhoque ao molho sugoBrócolis no vaporFruta da estação | Lanche da cantina | Fruta da estaçãoLeite fermentadoPipoca salgadaBarrinha de cereal |
| SEXTA-FEIRA07/01 | Salada de milho e ervilhaTomateArroz branco/Arroz integralFeijão CariocaOvo cozidoBatata assadaFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaPão com manteigaBiscoito 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.

 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 | JaneiroLANCHE DA MANHÃ | **2022**LANCHE DA TARDE |
| SEGUNDA-FEIRA10/01 | AlfaceTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaEspaguete ao molho ConcasséSeleta de legumesFruta da estação | Lanche da Cantina |  Fruta da estaçãoSuco de frutaBisnaguinha integral com requeijãoBiscoito doce |
| TERÇA-FEIRA11/01 | Salada de vagem com cenouraTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaNuggets vegetarianoDelícia de batataFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaTorrada com manteiga/geléiaBiscoito doce  |
| QUARTA-FEIRA12/01 | AlfaceTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaOvo “frito”Seleta de legumesFruita da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaBiscoito salgado Bolo de cenoura |
| QUINTA-FEIRA13/01 | RepolhoTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaLasanha à bolonhesaBrócolis no vaporFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação Suco de frutaMisto quenteBiscoito doce |
| SEXTA-FEIRA14/01 | Alface Salada de milho com ervilhaArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaCarne moída vegetal com molhoPurê de batataFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaPão de queijoBiscoito 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-FEIRA17/01 | AlfaceTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaAlmôndega vegetariana Creme de milhoFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação Suco de frutaTorrada com requeijão/geléia Biscoito doce |
| TERÇA-FEIRA18/01 | TomateSalada de rúcula Arroz branco/Arroz integralFeijão cariocaQuiche margueritaCenoura com ervilhaFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação Suco de frutaBolo de cacauBiscoito salgado |
| QUARTA-FEIRA19/01 | AlfaceSeleta de legumesArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaHambúrguer de quinua com beterrabaBatata “frita”Fruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaCachorro-quenteBiscoito doce |
| QUINTA-FEIRA20/01 | Salada de brócolis com couve-florTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaMacarrão à bolonhesaCouve-flor no vaporFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaBisnaguinha integral com manteiga e peito de perú de sojaBiscoito doce |
| SEXTA-FEIRA21/01 | Salada de repolhoTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaOmelete de pizzaAbobrinha refogadaFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaPipoca salgadaBarrinha 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-FEIRA24/01 | AlfaceTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaEscondidinho de carne seca de jacaCenoura refogada com ervilhaFruta da estação | Lanche da Cantina |  Fruta da estaçãoSuco de frutaCupcake de bananaBiscoito salgado |
| TERÇA-FEIRA25/01 | BeterrabaTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaNuggets vegetarianoBrócolis no vaporFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaCookies integrais de cocoPipoca salgada  |
| QUARTA-FEIRA26/01 | AlfaceTomateArroz branco/Arroz integralFeijoada vegetarianaFarofa de cuscuzSeleta de legumesFruita da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaBiscoito doce Muffin salgado |
| QUINTA-FEIRA27/01 | Alface Salada de milho e ervilhaArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaSalsicha vegetal com molhoFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estação Suco de frutaMisto quenteBiscoito doce |
| SEXTA-FEIRA28/01 | Alface Salada de milho com ervilhaArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaCarne moída vegetal com molhoPurê de batataFruta da estação | Lanche da Cantina | Fruta da estaçãoSuco de frutaPizzaBiscoito 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-FEIRA31/01 | PepinoTomateArroz branco/Arroz integralFeijão cariocaStrogonoffBatata PalhaFruta da estação | Lanche da Cantina |  Fruta da estaçãoSuco de frutaPipoca salgadaBarrinha 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.

 Nutricionista Responsável: Quétlin Soares CRN3: 46649