

	<b>COLÉGIO ADVENTISTA EMBU DAS ARTES</b>  <b>ALMOÇO</b>	<b>Março</b>  <b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<b>2020</b>  <b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 02</b>	Alface/Tomate Arroz branco/ Integral Feijão Carioca Nuggets Brócolis no vapor  Fruta	Lanche da Cantina	Fruta Suco Pão de forno com tomate, queijo e orégano  Biscoito Doce
<b>TERÇA-FEIRA 03</b>	Alface/Tomate Arroz Branco/ Integral Feijão Carioca Purê de batata Molho  Fruta	Lanche da Cantina	Fruta Pipoca Biscoito doce/ salgado  Suco
<b>QUARTA-FEIRA 04</b>	Tomate/Alface Arroz Branco/ Integral Feijão carioca Rocambole de pizza Couve-flor  Fruta	Lanche da Cantina	Fruta Suco Pipoca Bolo de cenoura
<b>QUINTA-FEIRA 05</b>	Alface/Tomate Arroz branco/ Integral Feijão carioca Lasanha á bolonhesa  Fruta	Lanche da Cantina	Fruta Suco Sanduíche natural
<b>SEXTA-FEIRA 06</b>	Alface/Tomate Arroz branco/ Integral Feijão carioca Ovo cozido Batata assada  Fruta	Lanche da Cantina	Fruta Pão de queijo Pipoca Suco



**COLÉGIO ADVENTISTA  
EMBU DAS ARTES**

**ALMOÇO**

**LANCHE DA MANHÃ**

**LANCHE DA TARDE**

**SEGUNDA-FEIRA  
09**

Alface/ Tomate  
Arroz branco/ Integral  
Feijão Carioca  
Rolinho de beringela  
Couve-flor no vapor  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Leite fermentado  
Cupcake de laranja  
Suco

**TERÇA-FEIRA  
10**

Pepino/Tomate  
Arroz Branco/ Integral  
Feijão Carioca  
Rocambole de palmito  
Couve refogado  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Pão de forno com  
tomate, queijo e orégano

**QUARTA-FEIRA  
11**

Tomate/Alface  
Arroz Branco/ Integral  
Feijão carioca  
Nuggets  
Mandioca frita  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Bisnaguinha com requeijão  
Biscoito Doce

**QUINTA-FEIRA  
12**

Alface/Tomate  
Arroz branco/ Integral  
Feijão carioca  
Carne vegetal refogado  
Brócolis no vapor  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Cookies integrais  
Biscoito Salgado

**SEXTA-FEIRA  
13**

Alface/Tomate  
Arroz branco/ Integral  
Feijão carioca  
Farofa  
Ovo cozido  
  
Salada de Frutas

Lanche da Cantina

Salada de Frutas  
Pão de queijo  
Suco



**COLÉGIO ADVENTISTA  
EMBU DAS ARTES**

**ALMOÇO**

**LANCHE DA MANHÃ**

**LANCHE DA TARDE**

**SEGUNDA-FEIRA  
16**

Alface/Tomate  
Arroz branco/ Integral  
Strogonoff vegetariano  
Batata palha

Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Bolo de banana  
Biscoito salgado

**TERÇA-FEIRA  
17**

salada de chuchu  
salada de milho e ervilha  
Arroz branco/ integral  
Feijão carioca  
Bife vegetal com molho  
Purê de batata

Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Pipoca  
Biscoito doce

**QUARTA-FEIRA  
18**

Alface  
Salada de beterraba  
Arroz Branco/ Integral  
Feijão carioca  
Omelete de espinafre  
Polenta frita

Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Pão de forno com tomate,  
queijo e orégano.

**QUINTA-FEIRA  
19**

Tomate  
Salada de grão de bico  
Rondelle ao molho sugo  
Couve-flor no vapor

Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Cachorro quente  
(vegetariano)

**SEXTA-FEIRA  
20**

Alface/Tomate  
Arroz branco/ Integral  
Feijão carioca  
Brócolis  
Ovo cozido  
Salada de Frutas

Lanche da Cantina

Fruta  
Misto quente (pão com  
queijo derretido)  
Suco



**COLÉGIO ADVENTISTA  
EMBU DAS ARTES**

**ALMOÇO**

**LANCHE DA MANHÃ**

**LANCHE DA TARDE**

**SEGUNDA-FEIRA  
23**

Alface/ tomate  
Arroz branco/ integral  
Feijão carioca  
Purê de batata  
Steak frito  
  
Fruta

Lanche da cantina

Fruta  
Suco  
Bolo de maçã

**TERÇA-FEIRA  
24**

Alface/ tomate  
Arroz branco/ integral  
Feijão carioca  
Kibe recheado  
Cenoura  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Sanduíche natural

**QUARTA-FEIRA  
25**

Salada de beterraba  
Tomate  
Arroz Branco/ Integral  
Feijão carioca  
Ovo frito  
Farofa de PVT  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Pão de forno com  
tomate, queijo e  
orégano

**QUINTA-FEIRA  
26**

Tomate  
Salada de brócolis  
Arroz branco/ integral  
Feijão carioca  
  
Macarrão  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Pão branco com patê de  
cenoura

**SEXTA-FEIRA  
27**

Alface/Tomate  
Arroz branco/ Integral  
Feijão carioca  
Quibe de queijo  
Chuchu refogado  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Pão de queijo  
Suco



**COLÉGIO ADVENTISTA  
EMBU DAS ARTES**

**ALMOÇO**

**LANCHE DA MANHÃ**

**LANCHE DA TARDE**

**SEGUNDA-FEIRA  
30**

Alface/ tomate  
Arroz branco/ integral  
Feijão carioca  
Salsicha refogada  
Brócolis no vapor  
  
Fruta

Lanche da cantina

Fruta  
Suco  
Bolo de mandioca

**TERÇA-FEIRA  
31**

Alface/ tomate  
Arroz branco/ integral  
Feijão carioca  
Empadão de escarola  
Salada de Batata  
  
Fruta

Lanche da Cantina

Fruta  
Suco  
Sanduíche natural