

## Cardápio Julho 2024 - Colégio Hélio Alonso

Dia	Lanche manhã	Prato almoço	Salada	Bebida	Sobremesa	Lanche tarde
1	Mini brioche com creme de queijo/Melão/Suco laranja	Filé de frango grelhado/cenoura palito refogada com ervilhas	Agrião e batata doce em cubinhos	Suco de uva	Abacaxi	Cuca de banana/Maçã/Suco de goiaba
2	Panquequinha integral com cacau/Banana/Suco de acerola	Carne moída à jardineira/Purê rosê (batata inglesa e beterraba)	Acelga temperada e abobrinha	Suco de manga	Melancia	Sanduíche de atum/Mamão/Suco de caju
3	Pãozinho de tapioca/Tangerina/Suco de abacaxi com hortelã	Peixe empanado ao forno/Vagem refogada/Feijão: carioca	Alface roxa e ihame em cubinhos	Suco de Maracujá	Salada de frutas	Pastel integral de forno de frango/Laranja/Suco de manga
4	Pão na chapa/Maçã/Suco de caju	Cubos de carne ao molho vermelho/Macarrão ao alho	Rúcula e pepino	Suco Funcional: Laranja e beterraba	Melão	Bolo de laranja/Banana/Suco de uva
5	Pão de queijo/Melancia/Suco de manga	Frango assado/Farofinha de legumes	Mix de folhas e batata doce	Suco de limão	Sacolê de frutas	Cookie de baunilha/Suco de goiaba/Pera
Fim de semana						
8	Mini francês com ovos mexidos/Melão/Suco de abacaxi	Bife de panela/Creme de espianfre	Chicória com abobrinha	Suco de Laranja	Mamão	Empadão integral de frango/Banana/Suco de uva
9	Vitamina de frutas+ torradas caseiras/Maçã	Fricassê/Legumes assados	Alface americana e abobrinha ralada	Suco funcional: Melão, limão e hortelã	Manga	Sanduíche de queijo/Tangerina/Suco de caju
10	Biscoitinho de fubá/Banana/Suco de laranja	Almôndegas ao sugo/Macarrão ao alho	Rúcula com couve flor	Suco de Uva	Melão	Esfiha de carne/Melancia/Suco de goiaba
11	Bolo mesclado/Pera/Suco de caju	Filé de frango grelhado/Couve refogada	Mix de folhas e beterraba cozida	Suco de Maracujá	Laranja	Milho cozido/Salada de frutas/Suco de acerola
12	Sanduíche Natural/Melancia/Suco de abacaxi	Hamburguer caseiro/Batata palito ao forno	Alface crespa, cenoura palito, ovos cozidos	Suco de uva	Brigadeiro de colher(creme de abacate e cacau)	Mini pizza marguerita/Manga/Suco de maracujá
Fim de semana						
15	Mini francês com queijo minas/Banana/Suco de uva	Filé de frango crocante/Creme de milho	Alface roxa e tomate em cubinhos	Suco de abacaxi com hortelã	Maçã	Bolo de cacau/Manga/Suco de caju
16	Panquequinha de banana com aveia/Pera/Suco de goiaba	Carne assada/Purê de batatas	Rúcula e cenoura cozida em cubos	Suco de manga	Melão	Pão de queijo/Abacaxi/Suco de Melancia
17	Pão na chapa/Banana/Suco de caju	Ovos mexidos/Espinafre refogado	Chicória com abobrinha	Suco de Uva	Creme de banana com maracujá	Esfiha de queijo/Maçã/Suco de goiaba
18	Bolo de maçã integral/Salada de frutas/Suco de manga	Bolinho de abóbora com carne/Macarrão ao alho	Alface crespa/ Beterraba ralada	Suco Funcional: limão com couve	Pera	Mini brioche com creme de queijo/Laranja/Suco de caju
19	Cookie de banana/Uva/Suco de maracujá	Iscas de frango grelhadas/Abóbora assada	Rúcula com tomatinhos	Suco de caju	Melancia	Pipoca/Manga/Suco de goiaba
Fim de semana						
22	Mini suíço com ovos mexidos/Melão/Suco de abacaxi com hortelã	Picadinho de carne/Purê de batata doce	Alface e pepino	Suco de uva	Maçã	Pão de queijo/Banana/Suco de laranja
23	Sanduíche Natural/Melancia/Suco de caju	Frango assado/Legumes sauté	Cesar Salad	Suco de manga	Mamão	Pastelzinho integral de forno de carne/Uva/Suco de goiaba
24	Biscoito polvilho caseiro/Manga/Suco de maracujá	Peixe ensopado/Creme de espianfre	Mix defolhas e seleta de legumes	Suco de Melancia	Pera	Pão na chapa/Melão/Suco de uva
25	Bolo de abacaxi/Maçã/Suco de manga	Bife de panela/ Batata corada ao forno	Acelga e chuchu em cubos	Suco de Caju	Banana	Coxinha fake de forno/Mamão/Suco de limão
26	Mini brioche de cenoura com queijo minas/Melancia/Suco de manga	Filé de frango grelhado/Abobrinha ao pizzaiolo	Alface lisa e cenoura cozida em meia lua	Suco Funcional: abacaxi com hortelã	Sacolê de frutas	Biscoitinho de fubá/Maçã/Suco de laranja
Fim de semana						
29	Pão na chapa/Maçã/Suco de caju	Carne moída ao sugo/Purê de batatas	Alface roxa e pepino	Suco de abacaxi com hortelã	Melancia	Bolo de banana com passas/Melão/Suco de manga
30	Biscoitinho de fubá/Melancia/Suco de uva	Iscas de frango ao molho vermelho/Macarrão ao alho	Mix de folhas e cenoura	Suco de maracujá	Pera	Mini hamburguer caseiro/Salada de frutas/Suco de abacaxi
31	Mini francês com ovos mexidos/Melão/Suco de abacaxi	Panqueca de carne/Legumes refogados	Rúcula com beterraba cozida	Suco Funcional: Melão com hortelã	Banana	Mini brioche com pasta de queijo/Manga/Suco de acerola
1	Pão de queijo/Melancia/Suco de manga	Frango assado/Quibebe/Feijão:branco	Acelga e batata doce com salsa	Suco de limão	Maçã	Cookie de cacau/Banana/Suco de caju
2	Bolo do Hulk/Tangerina/Suco de manga	Bife grelhado/Batata palito ao forno	Alface crespa e tomate	Suco de uva	Abacaxi	Queijo quente/Mamão/Suco de goiaba

Nutricionista: Carina Paiva dos Santos

O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a entrega de insumos pelos fornecedores.