

Cardápio Escolar 2024 – Colégio Real

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	- Chá natural - Pão integral com requeijão	- Café com leite - Bolo simples	- Chá natural - Pão com geléia	- Chá natural - Bolacha caseira	- Café com leite - Pão integral com requeijão
Almoço	- Carne moída/em cubos em molho com polenta cremosa - Arroz - Feijão branco - Legumes cozidos	- Risoto com frango OU Arroz carreteiro - Feijão preto - Verdura crua (repolho, pepino, cenoura crua ralada, tomate)	- Macarrão com molho de frango - Arroz - Feijão branco - Legumes cozidos	- Carne suína em cubos - Arroz - Feijão preto - Legumes cozidos - Mandioca OU Batata doce	- Arroz - Feijão preto - Filé de tilápia grelhado - Verdura crua (repolho, pepino, cenoura crua ralada, tomate)
Lanche da tarde					
1 semana	- Sopa de legumes	- Pudim de baunilha	- Polenta com frango em molho	- Risoto com frango e legumes	- Bolo de cacau
2 semana	- Sopa de letrinhas com frango	- Bolo salgado com legumes	- Sopa de feijão	- Polenta com carne bovina	- Arroz carreteiro
3 semana	- Pão de queijo caseiro	- Sopa de feijão	- Bolo de banana com aveia	- Arroz carreteiro	- Bolo salgado de milho com frango
4 semana	- Sopa de feijão	- Pão integral com geléia	- Polenta com frango em molho	- Sopa de letrinhas	- Pão integral com patê de frango

***Pais: se possível colocar na lancheira dos filhos frutas.**

****Os legumes e verduras utilizados são os da época.**



Thamara Lotici
nutricionista

 nutrição
clínica

 funcional e
fitoterapia

 nutrição
esportiva

Thamara Lotici – Nutricionista CRN 8-9080

