

### Cardápio Escolar 2025 – Colégio Real

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

Se possível colocar na lancheira frutas.

**Thamara Lotici – Nutricionista CRN 8-9080**