

Cardápio Escolar 2025 – 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 - Pão de queijo caseiro	- Café com leite - Pão integral com requeijão
Almoço	- 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)
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	- Suco natural + Bolacha caseira	- Pão integral com patê de frango	- Sopa de feijão	- Polenta com carne bovina em molho	- Arroz carreteiro
3 semana	- Pão de queijo caseiro	- Sopa de feijão	- Arroz carreteiro	- Sopa de carne com macarrão e legumes	- Bolo salgado com legumes
4 semana	- 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