

**COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – SETEMBRO/2024**

| <b>2ª FEIRA – 02/09</b>  | <b>3ª FEIRA – 03/09</b>   | <b>4ª FEIRA – 04/09</b>   | <b>5ª FEIRA – 05/09</b>   | <b>6ª FEIRA – 06/09</b>   |
|--|---|---|---|---|
| ARROZ, FEIJÃO, SPAGUETTI ALHO E ÓLEO, CARNE MOÍDA AO MOLHO, ABOBRINHA REFOGADA, RABANETE, ALFACE CRESPA, MAÇÃ  | ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL COM CENOURA E ERVILHA, PEITO DE FRANGO GRELHADO, CREME DE MILHO, BETERRABA COZIDA ACELGA, MANGA | ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA, POLPETONE RECHEADO COM QUEIJO, BRÓCOLIS, CENOURA RALADA, PEPINO, BANANA                            | ARROZ, FEIJÃO, BATATA DOCE ASSADA, CUBOS SUÍNOS, REPOLHO REFOGADO, RÚCULA COM MANGA, TOMATE, MEXERICICA                               | ARROZ, FEIJOADA, COUVE REFOGADA, BANANA A MILANESA, FAROFA, VINAGRETE, ALFACE AMERICANA, LARANJA                                      |
| <b>2ª FEIRA – 09/09</b>  | <b>3ª FEIRA – 10/09</b>   | <b>4ª FEIRA – 11/09</b>   | <b>5ª FEIRA – 12/09</b>   | <b>6ª FEIRA – 13/09</b>   |
| ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA DE PERNIL ASSADA, FAROFA, CENOURA REFOGADA, ESCAROLA, TOMATE, MELANCIA   | ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, MAMINHA ASSADA, COUVE-FLOR AO MOLHO BRANCO, ALFACE LISA CENOURA COZIDA, BANANA                 | ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE ABÓBORA, FRANGO ASSADO, FAROFA ÚMIDA DE CEBOLA E OVO, TOMATE, PEPINO MAÇÃ                                  | ARROZ, FEIJÃO, BATATA RÚSTICA, BIFE GRELHADO ACEBOLADO, COUVE REFOGADA, ALFACE ROXA, BETERRABA RALADA, MELANCIA                       | ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA VERDE (ESPINAFRE) COM FRANGO E MOLHO BRANCO, OVOS MEXIDOS, CHUCHU REFOGADO, PEPINO E AGRIÃO, SALADA DE FRUTAS |
| <b>2ª FEIRA – 16/09</b>  | <b>3ª FEIRA – 17/09</b>   | <b>4ª FEIRA – 18/09</b>   | <b>5ª FEIRA – 19/09</b>   | <b>6ª FEIRA – 20/09</b>   |
| ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL COLORIDO, ROCAMBOLE DE CARNE RECHEADO COM QUEIJO E CENOURA, BERINJELA COM TOMATE E ALHO, ALFACE CRESPA E REPOLHO ROXO, LARANJA | ARROZ, FEIJÃO, FRICASSÊ DE FRANGO, CENOURA REFOGADA, SALADA VERDE, TRIGO EM GRÃO, MELÃO                                       | ARROZ, FEIJÃO, POLENTA, CARNE DE PANELA JARDINEIRA DE LEGUMES, ESCAROLA, TOMATE, MORANGO  | ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA, PEIXE À DORÊ, ABOBRINHA REFOGADA, CENOURA RALADA, ALFACE E MOLHO TÁRTARO, SAGU DE SUCO DE UVA INTEGRAL | ARROZ, FEIJÃO, SPAGUETTI, FRANGO XADREZ, VAGEM, ALFACE CRESPA, TOMATE, ABACAXI  |
| <b>2ª FEIRA – 23/09</b>  | <b>3ª FEIRA – 24/09</b>   | <b>4ª FEIRA – 25/09</b>   | <b>5ª FEIRA – 26/09</b>   | <b>6ª FEIRA – 27/09</b>   |
| ARROZ, FEIJÃO, TORTA SALGADA DE LEGUMES, TIRAS DE CARNE AO MOLHO, BRÓCOLIS, BETERRABA COZIDA, TOMATE, MAÇÃ   | ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL À GREGA, FRANGO GRELHADO, TOMATE RECHADO COM QUEIJO, ALFACE LISA, BETERRABA, GELATINA           | ARROZ, FEIJÃO, BATATA PALHA, STROGONOFF DE CARNE, SELETA DE LEGUMES, ALFACE ROXA, PEPINO, ABACAXI                                 | ARROZ, FEIJÃO, MADALENA DE CARNE MOÍDA, OVO COZIDO ACELGA COM MILHO, VAGEM, TOMATE, QUADRADINHOS DE BANANA ASSADO                     | ARROZ, FEIJÃO, SOBRECOXA ASSADA, FAROFA COM CENOURA, QUIBEBE, TOMATE, RÚCULA, MORANGO COM SUSPIRO                                     |
| <b>2ª FEIRA – 30/09</b>  | <b>3ª FEIRA – 01/10</b>   | <b>4ª FEIRA – 02/10</b>   | <b>5ª FEIRA – 03/10</b>   | <b>6ª FEIRA – 04/10</b>   |
| ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO PARAFUSO, ALMÔNDEGAS, REPOLHO REFOGADO, TOMATE, PEPINO, MANGA  | ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL COLORIDO, PEITO DE FRANGO GRELHADO, CREME DE MILHO, ALFACE CRESPA RABANETE, MAÇÃ                | ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, TIRAS DE CARNE REFOGADAS COM MILHO, COUVE-FLOR GRATINADO, REPOLHO ROXO, CHUCHU, GELATINA DE CEREJA | ARROZ, FEIJÃO, NHOQUE, FRANGO ASSADO, ABÓBORA REFOGADA, ESCAROLA, PIMENTÕES COLORIDOS, BANANA   | ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA, BIFE A ROLÊ, ABOBRINHA EM CUBOS, CENOURA RALADA, CEBOLA AO MOLHO DE SOJA, LARANJA                      |

**OBSERVAÇÃO: TODO O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO. EVENTUAL MODIFICAÇÃO NÃO COMPROMETERÁ O VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO.**

**MARIANA AMABILE WAIDEMAN - NUTRICIONISTA/CRN 8 4188**

**\* TODOS OS DIAS, DISPONÍVEL FAROFA PROTEICA E OVOS COZIDOS OU MEXIDOS**



# SETEMBRO

O SAMARITANO (LC 10,25-37)

"JESUS CONTOU-NOS ESSA PARÁBOLA. MUITOS SUBIAM A JERUSALÉM PARA A FESTA ANUAL A FIM DE SE PURIFICAREM. AO LONGO DO CAMINHO, ENCONTRARAM UM HOMEM ROUBADO E MACHUCADO, MAS NÃO LHE PRESTARAM ATENÇÃO. FOI UM BOM SAMARITANO QUE CUIDOU BEM DELE. JESUS NOS APONTA UM NOVO CENTRO PARA NOSSAS VIDAS: O PRÓXIMO, O IRMÃO. QUALQUER SER HUMANO É MAIS IMPORTANTE DO QUE NOSSOS ÍDOLOS."

C. PASTRO

