

COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – ABRIL/2024

2ª FEIRA – 01/04	3ª FEIRA – 02/04	4ª FEIRA – 03/04	5ª FEIRA – 04/04	6ª FEIRA – 05/04
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE E MANJERICÃO, MACARRÃO ESPAGUETE INTEGRAL, SALADA DE ALFACE CRESPA, SALADA DE CENOURA RALADA, MELANCIA.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, PEITO DE FRANGO GRELHADO NA MOSTARDA, COUVE REFOGADA COM ALHO, SALADA DE PEPINO, SALADA DE BETERRABA COZIDA, LARANJA.	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE RÚCULA, SALADA DE TOMATE, BANANA.	ARROZ, FEIJÃO, FRICASSÊ DE FRANGO, BRÓCOLIS E MILHO REFOGADOS, SALADA DE ACELGA, SALADA DE VAGEM, CREME DE CACAU.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, PEIXE NA CHAPA, ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE E ORÉGANO, SALADA DE GRÃO DE BICO, SALADA DE ESCAROLA, CAQUI.
2ª FEIRA – 08/04	3ª FEIRA – 09/04	4ª FEIRA – 10/04	5ª FEIRA – 11/04	6ª FEIRA – 12/04
ARROZ, FEIJÃO, BIFE GRELHADO ACEBOLADO, CENOURA EM PALITOS COM ERVAS FINAS, SALADA DE ALFACE ROXA, SALADA DE RABANETE, MAÇÃ.	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, FAROFA DE PTS COM LEGUMES, SALADA DE TOMATE, SALADA DE COUVE-FLORES, SALADA DE FRUTAS COM SUSPIRO.	ARROZ, FEIJÃO, LASANHA À BOLONHESA COM MOLHO POMODORO, BRÓCOLIS AO BAFO, SALADA DE TRIGO EM GRÃOS, SALADA DE CHUCHU, GELATINA DE UVA.	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL SUÍNO ASSADO, TUTU DE FEIJÃO, REPOLHO REFOGADO COM ALECRIM, SALADA DE ALFACE LISA, SALADA DE CENOURA COZIDA, ABACAXI.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, FRANGO EM TIRAS COM ERVILHAS AO MOLHO DE SOJA, BATATA DOCE ASSADA, SALADA DE AGRIÃO, SALADA DE ACELGA, BANANA.
2ª FEIRA – 15/04	3ª FEIRA – 16/04	4ª FEIRA – 17/04	5ª FEIRA – 18/04	6ª FEIRA – 19/04
ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO SUGO, POLENTA CREMOSA ABOBRINHA AO FORNO, SALADA ALFACE CRESPA, SALADA DE PEPINO, LARANJA.	ARROZ, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO À MILANESA, JARDINEIRA DE LEGUMES (CENOURA E CHUCHU), SALADA DE RÚCULA, SALADA DE TOMATE, SAGU DE UVA.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, POSTA ASSADA, BATATA SAUTÉE, SALADA DE REPOLHO, SALADA DE VAGEM, MELÃO.	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO DE TOMATE EM CUBINHOS, BOLINHO DE COUVE-FLORES, SALADA DE BETERRABA COZIDA, SALADA DE ESCAROLA, MANGA.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, TIRAS DE CARNE AO MOLHO, ESCURO COM PIMENTÃO, COUVE REFOGADA, SALADA DE PEPINO, SALADA DE BROTO DE FEIJÃO, CAQUI.
2ª FEIRA – 22/04	3ª FEIRA – 23/04	4ª FEIRA – 24/04	5ª FEIRA – 25/04	6ª FEIRA – 26/04
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA E ERVILHAS, FAROFA CROCANTE DE LEGUMES, SALADA DE ALFACE LISA, SALADA DE RABANETE, MELANCIA.	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO SUGO, NHOQUE, ACELGA REFOGADA COM PÁPRICA DOCE, SALADA DE BETERRABA RALADA, SALADA DE AGRIÃO, LARANJA.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, BIFE NA CHAPA, COUVE-FLORES REFOGADA COM ORÉGANO, SALADA DE REPOLHO, SALADA DE ALMEIRÃO, MOUSSE DE LIMÃO.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, FRANGO ASSADO, CREME DE BATATA SALSA, SALADA DE CHUCHU, SALADA DE REPOLHO ROXO, ABACAXI.	ARROZ, FEIJÃO, YAKISOBA DE CARNE COM LEGUMES, SALADA DE TOMATE, SALADA DE GRÃO DE BICO, MAÇÃ.
2ª FEIRA – 29/04	3ª FEIRA – 30/04	4ª FEIRA – 01/05	5ª FEIRA – 02/05	6ª FEIRA – 03/05
ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFF DE CARNE, BATATA PALHA, BRÓCOLIS REFOGADO, SALADA DE ACELGA, SALADA DE CENOURA RALADA, PÊRA.	ARROZ, FEIJÃO, QUIBE ASSADO, CREME DE MILHO, SALADA DE GRÃO DE BICO, SALADA DE TABULE, PUDIM DE LEITE.	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE NO FUBÁ, COUVE REFOGADA, SALADA DE RÚCULA, SALADA DE ALFACE CRESPA, MANGA.	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, LINGUIÇA DE PERNIL ASSADA, REPOLHO REFOGADO, SALADA DE TOMATE, SALADA DE CEBOLA COZIDA, BANANA.

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

THATIELLY SCHWARZBACH GARCIA - NUTRICIONISTA CRN 8 1705

* TODOS OS DIAS, DISPONÍVEL FAROFA PROTEICA E OVOS MEXIDOS

Cardápio – ABRIL/2024



ABRIL

O BOM PASTOR (MT 18, 12-14)

“AS OVELHAS VIVEM EM COMUNIDADE, SENDO GUIADAS, SOCORRIDAS E ALIMENTADAS POR UM PASTOR. QUANDO UMA DELAS SE DESGARRA, PORQUE FICOU PRESA A UM ESPINHEIRO (IMAGEM DO MUNDO E DA SOCIEDADE QUE MUITAS VEZES NOS SUFOCAM). ELA É RECONDUZIDA AO REBANHO PARA O CONVÍVIO. CERTAMENTE, SOZINHA, ELA NÃO TERÁ VIDA.”

C. PASTRO



c. pastro