

**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

