

COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – MAIO/2026

2ª FEIRA – 04/05	3ª FEIRA – 05/05	4ª FEIRA – 06/05	5ª FEIRA – 07/05	6ª FEIRA – 08/05
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO, CREME DE MILHO, COUVE REFOGADA, REPOLHO, TOMATE, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, NHOQUE, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, ALFACE LISA, RABANETE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS SUÍNAS AO MOLHO ESCURO, BATATA DOCE ASSADA, REPOLHO REFOGADO, RÚCULA, PEPINO, CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, MAMINHA ASSADA, VAGEM REFOGADA, ALFACE ROXA, MAIONESE, MANGA	ARROZ, FEIJÃO, FRICASSÉ DE FRANGO, ARROZ INTEGRAL, CHUCHU REFOGADO, CENOURA E BETERRABA RALADA, SAGU
2ª FEIRA – 11/05	3ª FEIRA – 12/05	4ª FEIRA – 13/05	5ª FEIRA – 14/05	6ª FEIRA – 15/05
ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO, CARNE DE PANELA, COUVE-FLORES SAUTÉÉ, ABOBRINHA RALADA E REPOLHO ROXO, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, AIPIM FRITO, ISCAS DE CARNE AO MOLHO, ACELGA REFOGADA, REPOLHO ROXO, CHUCHU CAQUI, <b>SOPA DE FEIJÃO</b>	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, RISOTO DE LEGUMES, ABOBRINHA REFOGADA, ALFACE CRESPA, RABANETE, MEXERICA	ARROZ, FEIJÃO, YAKISSOBA (MACARRÃO AO SHOYO, BRÓCOLIS, COUVE-FLORES, CENOURA E ACELGA, FRANGO E CARNE VERMELHA) AGRIÃO, PEPINO BANANA, <b>SOPA LEGUMES</b>	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALHA, ABOBRINHA, ALFACE E CENOURA RALADA, PERA
2ª FEIRA – 18/05	3ª FEIRA – 19/05	4ª FEIRA – 20/05	5ª FEIRA – 21/05	6ª FEIRA – 22/05
ARROZ, FEIJÃO, TUTU DE FEIJÃO, LINGUIÇA ASSADA, COUVE, ALFACE CRESPA, TOMATE, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POSTA AO MOLHO, MACARRÃO PARAFUSO, BRÓCOLIS, ACELGA, AGRIÃO, MEXERICA, <b>CANJA</b>	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE À MILANESA (COM MOLHO TÁRTARO), PURÊ DE BATATA, RÚCULA, PEPINO, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA MOLE, FRANGO AO MOLHO SUGO, CENOURA REFOGADA, VAGEM, TOMATE, BANANA, <b>SOPA DE MACARRÃO</b>	ARROZ, FEIJÃO, BIFE, BATATA FRITA, ALFACE AMERICANA, TOMATE, MORANGO COM SUSPIRO
2ª FEIRA – 25/05	3ª FEIRA – 26/05	4ª FEIRA – 27/05	5ª FEIRA – 28/05	6ª FEIRA – 29/05
ARROZ, FEIJÃO, ARROZ COM LENTILHA, QUIBE ASSADO, REPOLHO REFOGADO, TABULE, ALFACE, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO SUGO, COXA E SOBRECOXA ASSADAS, BRÓCOLIS REFOGADO, CENOURA RALADA, TOMATE, BANANA, <b>CALDO VERDE</b>	ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA DE CARNE, ACELGA REFOGADA, AGRIÃO, BETERRABA, POLKAN	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO À MILANESA, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AO MOLHO BRANCO, RÚCULA E TOMATE, MAÇÃ, <b>SOPA DE LEGUMES COM CARNE</b>	ARROZ, FEIJÃO, FEIJOADA, COUVE REFOGADA, FAROFA DE BANANA, ALFACE, VINAGRETE, LARANJA

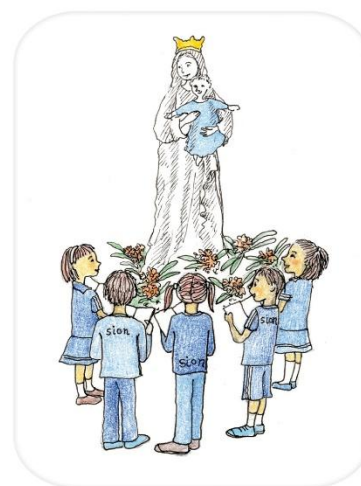
OBSERVAÇÃO: TODO O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO. EVENTUAL MODIFICAÇÃO NÃO COMPROMETERÁ O VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO.

MARIANA AMABILE WAIDEMAN - NUTRICIONISTA/CRN 8 4188

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

CARDÁPIO – MAIO/2026

MAIO



“Lembrai-vos, ó Santíssima Imaculada Virgem Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe.

Lembrai-vos de toda a Família de Sion perante o trono de Deus.

Protegei-a, consolai-a, santificai-a, fortificai-lhe o coração.

Abençoai seus labores, ouvi suas preces e conduzi-a à eterna bem-aventurança.”

(Theodoro, Padre.)