Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

					(30/07) quinta-feira	(31/07) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada				Alface/ Tomate/ Salada de trigo em grão	Alface/ Repolho com cenoura/ Salada de abobrinha
	Prato base				Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal				Lasanha à bolonhesa/ Filé de frango grelhado	Mignon suíno acebolado/ Carne assada com pimentões
	Guarnição				Couve-flor com salsa/ Cenoura com ervilha	Batata palito/ Creme de espinafre
	Opção a escolher				Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa				Melancia	Abacaxi
	Suco				Suco polpa	Suco polpa
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada				Alface/ Tomate/ Salada de trigo em grão	Alface/ Repolho com cenoura/ Salada de abobrinha
	Prato base				Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal				Lasanha à bolonhesa/ Iscas de frango grelhado	Tiras de mignon suíno acebolado/ Cubos de carne assada com pimentões
	Guarnição				Couve-flor com salsa/ Cenoura com ervilha	Batata palito/ Creme de espinafre
	Opção a escolher				Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa				Melancia	Abacaxi
	Suco				Suco polpa	Suco polpa
Lanche (manhã)					Mamão	Melão
					Pão de queijo	Esfiha de frango
					Suco polpa	Suco polpa
Lanche (tarde)					Manga	Melancia
					Bolo caseiro	Pão francês com ovos mexidos
					Suco polpa	Suco polpa

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(03/08) segunda-feira	(04/08) terça-feira	(05/08) quarta-feira	(06/08) quinta-feira	(07/08) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Cenoura ralada/ Chuchu com ovos	Alface/ Tomate/ Salada de banana da terra	Alface/ Beterraba/ Salada de batata bolinha	Alface/ Tomate/ Caponata de berinjela	Mix de folhas/ Pepino/ Salada coleslaw
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Torta Madalena/ Cubos de frango ao vinagrete	Bifinho de mignon suíno grelhado/ Filé de frango ao alho	Filé de frango surpresa/ Escalope de alcatra ao molho roty	Lasanha gratinada/ Iscas de frango	Filé de peixe grelhado/ Assado ao molho de champignon
	Guarnição	Brócolis ao alho/ Repolho colorido	Couve refogada/ Farofa	Creme de milho/ Abobrinha refogada	Legumes festivos/ Batata-doce corada	Acelga refogada/ Purê de batata
	Opção a escolher	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa	Melancia	Abacaxi	Melão	Salada de frutas	Torteleta de chocolate/ Mamão
	Suco	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de limão	Suco polpa	Suco polpa de uva	Suco polpa de caju
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Cenoura ralada/ Chuchu com ovos	Alface/ Tomate/ Salada de banana da terra	Alface/ Beterraba/ Salada de batata bolinha	Alface/ Tomate/ Caponata de berinjela	Mix de folhas/ Pepino/ Salada coleslaw
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Torta Madalena/ Cubos de frango ao vinagrete	Tirinhas de carne suína / Iscas de frango ao alho	Frango surpresa em lascas/ Tiras de alcatra ao molho roty	Lasanha gratinada/ Iscas de frango grelhado	Filé de peixe grelhado/ Cubinhos bovinos assados ao molho de champignon
	Guarnição	Brócolis ao alho/ Repolho colorido	Couve refogada/ Farofa	Creme de milho/ Abobrinha refogada	Legumes festivos/ Batata-doce corada	Acelga refogada/ Purê de batata
	Opção a escolher	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa	Melancia	Abacaxi	Melão	Salada de frutas	Torteleta de chocolate/ Mamão
	Suco	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de limão	Suco polpa	Suco polpa de uva	Suco polpa de caju
Lanche (manhã)		Melão	Mamão	Uva	Manga	Manga
		Pão de leite com manteiga	Pão de queijo	Pão caseiro com ovos mexidos	Cookie caseiro	Pão caseiro de pizza
		Suco polpa de laranja	Leite com chocolate	Suco polpa de abacaxi	Suco de morango	Suco polpa de limão
Lanche (tarde)		Mamão	Melancia	Banana	Kiwi	Manga
		Pão de queijo	Esfiha de frango	Bolo mesclado	Empanada de carne	Pão francês com muçarela
		Suco polpa de limão	Suco polpa de abacaxi	Leite com chocolate	Suco polpa de acerola	Suco polpa de uva

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(10/08) segunda-feira	(11/08) terça-feira	(12/08) quarta-feira	(13/08) quinta-feira	(14/08) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Tomate/ Tabule	Alface/ Repolho/ Salada de batata-doce	Alface/ Grão-de-bico/ Salada Caesar	Alface/ Tomate/ Ovo de codorna	Mix de folhas/ Pepino/ Beterraba cozida
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Quibe assado recheado/ Filé de frango ao alho	Filé de coxa assada/ Maminha ao molho de alho	Bife à pizzaiolo/ Omelete de alho poró	Filé de peixe no fubá/ Escondidinho de frango	Cubos de frango com pimentões/ Hambúrguer caseiro
	Guarnição	Creme de espinafre/ Abóbora rústica	Espaguete ao sugo/ Abobrinha refogada	Polenta ao parmesão/ Brócolis ao alho	Vagem e milho no vapor/ Chuchu ao bacon	Batata assada/ Refogado de escarola
	Opção a escolher	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa	Mamão	Melão	Melancia	Bombom de uva/ Abacaxi	Laranja
	Suco	Suco polpa de maracujá	Suco polpa de uva	Suco polpa de limão	Suco polpa de caju	Suco polpa de goiaba
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Tomate/ Tabule	Alface/ Repolho/ Salada de batata-doce	Alface/ Grão-de-bico/ Salada Caesar	Alface/ Tomate/ Ovo de codorna	Mix de folhas/ Pepino/ Beterraba cozida
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Quibe assado recheado/ Iscas de frango grelhado	Lascas de filé de coxa assada/ Tiras de maminha ao molho de alho	Iscas de carne à pizzaiolo/ Omelete de alho poró	Filé de peixe no fubá/ Escondidinho de frango	Cubos de frango com pimentões/ Hambúrguer caseiro
	Guarnição	Creme de espinafre/ Abóbora rústica	Espaguete ao sugo/ Abobrinha refogada	Polenta ao parmesão/ Brócolis ao alho	Vagem e milho no vapor/ Chuchu ao bacon	Batata assada/ Refogado de escarola
	Opção a escolher	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa	Mamão	Melão	Melancia	Bombom de uva/ Abacaxi	Laranja
	Suco	Suco polpa de maracujá	Suco polpa de uva	Suco polpa de limão	Suco polpa de caju	Suco polpa de goiaba
Lanche (manhã)		Mamão	Kiwi	Pera	Maçã	Manga
		Pão de leite com geleia	Bolo de cenoura	Pão caseiro com queijo	Croissant de presunto e queijo	Tapioca com queijo e peito de peru
		Suco polpa de maracujá	Leite com chocolate	Suco polpa de uva	Suco polpa de limão	Suco polpa de acerola
Lanche (tarde)		Banana	Melancia	Melão	Manga	Maçã
		Esfiha de queijo	Pão de batata com calabresa	Pão doce caseiro	Pão caseiro com frios	Bolo de cenoura
		Suco polpa de limão	Suco polpa de abacaxi	Leite com chocolate	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de laranja

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(17/08) segunda-feira	(18/08) terça-feira	(19/08) quarta-feira	(20/08) quinta-feira	(21/08) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Tomate/ Salada de berinjela	Alface/ Pepino/ Beterraba	Alface/ Vinagrete/ Cenoura ralada	Alface/ Tomate/ Trigo em grão	Mix de folhas/ Vinagrete/ Salada de abóbora
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Moqueca de peixe/ Iscas de carne oriental	Fricassê de frango/ Assado ao molho roty	Feijoada/ Filé de frango grelhado	Strogonoff de frango/ Quiche de queijo	Iscas de frango gratinadas/ Bife de alcatra
	Guarnição	Batata-doce assada/ Abobrinha refogada	Bolinho de arroz/ Couve-flor ao vinagrete	Couve refogada/ Farofa	Batata palha/ Cenoura com ervilha	Espaguete ao alho e óleo/ Brócolis no vapor
	Opção a escolher	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa	Melão	Bolo de coco/ Manga	Melancia	Mamão	Melancia
	Suco	Suco polpa de acerola	Suco polpa de caju	Suco polpa de limão	Suco polpa de goiaba	Suco polpa
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Tomate/ Salada de berinjela	Alface/ Pepino/ Beterraba	Alface/ Vinagrete/ Cenoura ralada	Alface/ Tomate/ Trigo em grão	Mix de folhas/ Vinagrete/ Salada de abóbora
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Moqueca de peixe/ Iscas de carne oriental	Fricassê de frango/ Cubos de carne ao molho roty	Feijoada/ Tiras de frango grelhado	Strogonoff de frango/ Quiche de queijo	Iscas de frango gratinadas/ Tiras de alcatra grelhada
	Guarnição	Batata-doce assada/ Abobrinha refogada	Bolinho de arroz/ Couve-flor ao vinagrete	Couve refogada/ Farofa	Batata palha/ Cenoura com ervilha	Espaguete ao alho e óleo/ Brócolis no vapor
	Opção a escolher	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa	Melão	Bolo de coco/ Manga	Melancia	Mamão	Melancia
	Suco	Suco polpa de acerola	Suco polpa de caju	Suco polpa de limão	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de morango
Lanche (manhã)		Maçã	Mamão	Melão	Manga	Banana
		Pão de leite com queijo	Pão de queijo	Bolo de fubá	Pão francês com ovos mexidos	Panqueca americana com mel
		Vitamina de morango	Suco polpa de laranja	Leite com chocolate	Suco polpa de acerola	Suco polpa de morango
Lanche (tarde)		Mamão	Melancia	Banana	Maçã	Melão
		Pão de queijo	Empanada de carne	Pão caseiro com muçarela	Cookie caseiro	Pão francês com frios
		Suco polpa de laranja	Suco polpa de uva	Vitamina de frutas	Suco polpa de acerola	Suco polpa de morango

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(24/08) segunda-feira	(25/08) terça-feira	(26/08) quarta-feira	(27/08) quinta-feira	(28/08) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Tomate/ Salada de lentilha	Alface/ Vinagrete/ Guacamole	Alface/ Beterraba/ Salada de abobrinha	Alface/ Tomate/ Pepino	Mix de folhas/ Cenoura ralada/ Salada de feijão fradinho
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Cubos de carne com tomate/ Frango desfiado ao molho branco	Filé de peixe ao molho tártaro/ Bife de panela	Filé de coxa assada/ Lombo suíno ao vinagrete	Bisteca suína ao barbecue/ Cubos de frango grelhado	Panqueca de carne/ Filé de frango ao alho
	Guarnição	Espaguete ao alho e óleo/ Berinjela refogada	Purê de batata/ Acelga refogada	Mandioquinha refogada/ Bolinho de espinafre	Couve refogada/ Farofa	Brócolis no vapor/ Milho refogado
	Opção a escolher	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa	Melancia	Abacaxi	Pudim de leite/ Mamão	Laranja	Melão
	Suco	Suco polpa de limão	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de caju	Suco polpa de acerola	Suco polpa de morango
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Tomate/ Salada de lentilha	Alface/ Vinagrete/ Guacamole	Alface/ Beterraba/ Salada de abobrinha	Alface/ Tomate/ Pepino	Mix de folhas/ Cenoura ralada/ Salada de feijão fradinho
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Cubos de carne com tomate/ Frango desfiado ao molho branco	Filé de peixe ao molho tártaro/ Bife de panela	Filé de coxa assada/ Lombo suíno ao vinagrete	Bisteca suína ao barbecue/ Cubos de frango grelhado	Panqueca de carne/ Filé de frango ao alho
	Guarnição	Espaguete ao alho e óleo/ Berinjela refogada	Purê de batata/ Acelga refogada	Mandioquinha refogada/ Bolinho de espinafre	Couve refogada/ Farofa	Brócolis no vapor/ Milho refogado
	Opção a escolher	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido	Ovo frito ou mexido
	Sobremesa	Melancia	Abacaxi	Pudim de leite/ Mamão	Laranja	Melão
	Suco	Suco polpa de limão	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de caju	Suco polpa de acerola	Suco polpa de morango
Lanche (manhã)		Manga	Maçã	Banana	Uva	Pera
		Pão de queijo	Pão de pizza	Esfiha de frango	Bolo de maçã	Pão caseiro com frios
		Suco polpa de limão	Suco polpa de morango	Suco polpa de abacaxi	Vitamina de frutas	Suco polpa de goiaba
Lanche (tarde)		Maçã	Manga	Melão	Banana	Melancia
		Esfiha de frango	Bolo de cenoura	Pão pizza	Panqueca americana com mel	Pão francês com queijo
		Suco polpa de uva	Leite com chocolate	Suco polpa de limão	Suco polpa de morango	Suco polpa de goiaba