Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

					(1º/10) quinta-feira	(02/10) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada				Alface/Tomate/ Caponata de berinjela	Alface/ Pepino/ Salada Coleslaw
	Prato base				Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal				Iscas de carne à primavera/ Mignon suíno	Filé de peixe no fubá/ Iscas de frango à escabeche
	Guarnição				Farofa com ovos/ Chuchu ao vinagrete	Purê de batata/ Abobrinha com cenoura
	Opção a escolher				Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa				Mamão	Melão
	Suco				Suco polpa de uva	Suco polpa de caju
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada				Alface/Tomate/ Caponata de berinjela	Alface/ Pepino/ Salada Coleslaw
	Prato base				Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal				Iscas de carne à primavera/ Cubos de mignon suíno	Filezinho de peixe no fubá/ Iscas de frango à escabeche
	Guarnição				Farofa com ovos/ Chuchu ao vinagrete	Purê de batata/ Abobrinha com cenoura
	Opção a escolher				Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa				Mamão	Melão
	Suco				Suco polpa de uva	Suco polpa de caju
Lanche (manhã)					Manga	Pera
					Cookie	Pão pizza
					Suco polpa de morango	Suco polpa de limão
Lanche (tarde)					Kiwi	Manga
					Empanada de carne	Pão francês com muçarela
					Suco polpa de acerola	Suco polpa de uva

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(05/10) segunda-feira	(06/10) terça-feira	(07/10) quarta-feira	(08/10) quinta-feira	(09/10) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Tomate/ Tabule	Alface/ Pepino/ Repolho bicolor	Alface/ Vinagrete/ Cenoura	Alface/ Tomate/ Soja temperada	Alface/ Beterraba/ Rúcula com manga
	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	Maminha ao alho/ Filé de peixe ao molho de ervas	Feijoada/ Iscas de frango grelhadas	Coxinha de frango assada/ Carne moída com tomates	Torta de frango/ Bisteca suína grelhada
	Guarnição	Abóbora refogada/ Vagem e milho no vapor	Brócolis no vapor/ Mandioquinha sauté	Farofa/ Couve refogada	Macarrão ao sugo/ Couve-flor com vagem	Virado de acelga e cenoura/ Abobrinha refogada
	Opção a escolher	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa	Melancia	Mamão/ Pudim	Laranja	Abacaxi	Melão
	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/ Pepino/ Repolho bicolor	Alface/ Vinagrete/ Cenoura	Alface/ Tomate/ Soja temperada	Alface/ Beterraba/ Rúcula com manga
	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 ao alho	Tiras de maminha ao alho/ Filezinho de peixe ao molho de ervas	Feijoada/ Iscas de frango grelhadas	Coxinha de frango assada/ Carne moída com tomates	Torta de frango/ Lascas de bisteca suína grelhada
	Guarnição	Abóbora refogada/ Vagem e milho no vapor	Brócolis no vapor/ Mandioquinha sauté	Farofa/ Couve refogada	Macarrão ao sugo/ Couve-flor com vagem	Virado de acelga e cenoura/ Abobrinha refogada
	Opção a escolher	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa	Melancia	Mamão/ Pudim	Laranja	Abacaxi	Melão
	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 manteiga	Bolo de cenoura	Pão caseiro com queijo	Croissant de presunto e queijo	Pão de queijo
		Suco polpa de maracujá	Leite com cacau	Suco polpa de uva	Suco polpa de limão	Suco polpa de acerola
Lanche (tarde)		Banana	Melão	Melancia	Manga	Maçã
		Esfiha	Pão doce caseiro	Pão de batata recheado	Pão caseiro com manteiga	Bolo de cenoura
		Suco polpa de limão	Leite com cacau	Suco polpa de abacaxi	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de laranja

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(12/10) segunda-feira	(13/10) terça-feira	(14/10) quarta-feira	(15/10) quinta-feira	(16/10) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada			Alface/ Tomate/ Cenoura	Alface/ Tomate/ Trigo em grão	Mix de folhas/ Pepino/ Vinagrete
	Prato base			Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal			Frango à pizzaiolo/ Peixe à dorê	Lasanha gratinada/ Frango assado	Iscas de frango/ Hambúrguer caseiro
	Guarnição			Milho na manteiga/ Legumes à jardineira	Repolho com bacon/ Berinjela refogada	Batata rústica/ Legumes festivos
	Opção a escolher			Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa			Melancia	Melão	Mamão/ Pavê de abacaxi
	Suco			Suco polpa de limão	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de maracujá
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada			Alface/ Tomate/ Cenoura	Alface/ Tomate/ Trigo em grão	Mix de folhas/ Pepino/ Vinagrete
	Prato base			Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal			Iscas de frango à pizzaiolo/ Tiras de peixe à dorê	Lasanha gratinada/ Lascas de frango assado	Iscas de frango / Mini-hambúrguer caseiro
	Guarnição			Milho na manteiga/ Legumes à jardineira	Repolho com bacon/ Berinjela refogada	Batata rústica/ Legumes festivos
	Opção a escolher			Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa			Melancia	Melão	Mamão/ Pavê de abacaxi
	Suco			Suco polpa de limão	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de maracujá
Lanche (manhã)				Melão	Manga	Banana
				Bolo de fubá	Pão francês com ovos mexidos	Panqueca americana com mel
				Leite com cacau	Suco polpa de acerola	Suco polpa de acerola
Lanche (tarde)				Banana	Manga	Melão
				Pão caseiro com muçarela	Cookie	Pão francês com frios
				Vitamina de frutas	Suco polpa de acerola	Suco polpa de morango

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(19/10) segunda-feira	(20/10) terça-feira	(21/10) quarta-feira	(22/10) quinta-feira	(23/10) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Beterraba/ Salada de lentilha	Alface/ Cenoura/ Guacamole	Alface/ Vinagrete/ Beterraba	Alface/ Tomate/ Pepino	Alface/ Repolho roxo temperado Feijão fradinho temperado
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Estrogonofe de frango/ Carne desfiada com pimentões	Mignon suíno grelhado/ Fricassê de frango	Panqueca de carne/ Filé de frango à francesa	Frango xadrez/ Filé de peixe à portuguesa	Coxinha de frango assada/ Bife à rolê
	Guarnição	Batata palha/ Chuchu com bacon	Batata-doce corada/ Escarola refogada	Brócolis ao alho/ Abobrinha refogada	Bolinho de arroz/ Acelga refogada	Macarrão ao sugo/ Vagem com cenoura
	Opção a escolher	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa	Melão	Laranja	Banana/ Mousse de limão	Melancia	Maçã/Pudim crocante
	Suco	Suco polpa de limão	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de uva	Suco polpa de maracujá	Suco polpa de goiaba
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Beterraba/ Salada de lentilha	Alface/ Cenoura/ Guacamole	Alface/ Vinagrete/ Beterraba	Alface/ Tomate/ Pepino	Alface/ Repolho roxo temperado Feijão fradinho temperado
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Estrogonofe de frango/ Carne desfiada com pimentões	Lascas de mignon suíno grelhado/ Fricassê de frango	Panqueca de carne/ Iscas de frango à francesa	Frango xadrez/ Filezinho de peixe à portuguesa	Coxinha de frango assada/ Tiras de bife de panela
	Guarnição	Batata palha/ Chuchu com bacon	Batata-doce corada/ Escarola refogada	Brócolis ao alho/ Abobrinha refogada	Bolinho de arroz/ Acelga refogada	Macarrão ao sugo/ Vagem com cenoura
	Opção a escolher	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa	Melão	Laranja	Banana/ Mousse de limão	Melancia	Maçã/Pudim crocante
	Suco	Suco polpa de limão	Suco polpa de goiaba	Suco polpa de uva	Suco polpa de maracujá	Suco polpa de goiaba
Lanche (manhã)		Manga	Maçã	Banana	Uva	Pera
		Pão de queijo	Pão de pizza	Esfiha	Bolo de maçã	Pão caseiro com queijo
		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	Bolo de cenoura	Pão pizza	Panqueca americana com mel	Pão francês com manteiga
		Suco polpa de uva	Leite com cacau	Suco polpa de limão	Suco polpa de morango	Suco polpa de goiaba

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(26/10) segunda-feira	(27/10) terça-feira	(28/10) quarta-feira	(29/10) quinta-feira	(30/10) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Pepino/ Vinagrete	Alface/ repolho bicolor/ Grão-de-bico temperado	Alface/ Tomate/ Beterraba	Alface / Tomate/ Batata-doce	Mix de folhas/ Pepino/ Trigo em grão ao vinagrete
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Gratinado de calabresa/ Filé de peixe grelhado	Frango assado/ Iscas de carne ao molho madeira	Toscana acebolada/ Filé de frango grelhado	Iscas de frango gratinadas/ Carne moída com tomates	Cubos de carne de panela/ Peixe ao molho tártaro
	Guarnição	Couve-flor sauté/ Cenoura ao alho	Polenta ao parmesão/ Ratatouille	Creme de milho/ Espinafre refogado	Macarrão ao alho e óleo/ Brócolis no vapor	Batata assada/ Berinjela refogada
	Opção a escolher	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa	Mamão	Melancia	Laranja	Manga	Abacaxi
	Suco	Suco polpa de morango	Suco polpa de uva	Suco polpa de acerola	Suco polpa de caju	Suco polpa de goiaba
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Pepino/ Vinagrete	Alface/ repolho bicolor/ Grão-de-bico temperado	Alface/ Tomate/ Beterraba	Alface / Tomate/ Batata-doce	Mix de folhas/ Pepino/ Trigo em grão ao vinagrete
	Prato base	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral	Arroz / Feijão Arroz integral
	Prato principal	Gratinado de calabresa/ Filezinho de peixe grelhado	Tiras de frango assado/ Iscas de carne ao molho madeira	Rodelas de toscana acebolada / Iscas de frango grelhado	Iscas de frango gratinadas/ Carne moída com tomates	Cubos de carne de panela/ Tiras de peixe ao molho tártaro
	Guarnição	Couve-flor sauté/ Cenoura ao alho	Polenta ao parmesão/ Ratatouille	Creme de milho/ Espinafre refogado	Macarrão ao alho e óleo/ Brócolis no vapor	Batata assada/ Berinjela refogada
	Opção a escolher	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete	Ovo frito/ mexido/ Omelete
	Sobremesa	Mamão	Melancia	Laranja	Manga	Abacaxi
	Suco	Suco polpa de morango	Suco polpa de uva	Suco polpa de acerola	Suco polpa de caju	Suco polpa de goiaba
Lanche (manhã)		Melão	Mamão	Uva	Manga	Pera
		Pão de leite com queijo	Pão de queijo	Pão caseiro com ovos mexidos	Cookie	Pão pizza
		Leite com cacau	Suco polpa de acerola	Suco polpa de abacaxi	Suco polpa de morango	Suco polpa de limão
Lanche (tarde)		Mamão	Melancia	Banana	Kiwi	Manga
		Pão francês com patê de atum	Esfiha	Bolo mesclado	Empanada de carne	Pão francês com queijo
		Suco polpa de maracujá	Suco polpa de abacaxi	Leite com cacau	Suco polpa de acerola	Suco polpa de uva