Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(1º/06) segunda-feira	(02/06) terça-feira	(03/06) quarta-feira	(04/06) quinta-feira	(05/06) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Vinagrete/ Beterraba cozida	Alface/ Pepino japonês/ Trigo em grão temperado	Alface/ Vagem com cenoura/ Feijão fradinho ao vinagrete	Feriado	Emenda feriado
	Prato base	Arroz/ Feijão Arroz integral	Arroz/ Feijão Arroz integral	Arroz/ Feijão Arroz integral		
	Prato principal	Mignon suíno acebolado/ Escondidinho de frango	Peixe gratinado com requeijão Carne assada ao molho roty	Almôndegas ao sugo/ Filé de frango grelhado		
	Guarnição	Couve refogada ao alho Farofa com cenoura	Purê de mandioquinha Chuchu refogado com salsa	Macarrão ao alho e óleo Brócolis no vapor		
	Opção a escolher	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete		
	Sobremesa	Laranja	Abacaxi	Pudim de leite/ Maçã		
	Suco	Suco de limão	Suco de uva	Suco de morango		
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Vinagrete/ Beterraba cozida	Alface/ Pepino japonês/ Trigo em grão temperado	Alface/ Vagem com cenoura/ Feijão fradinho ao vinagrete		
	Prato base	Arroz/ Feijão Arroz integral	Arroz/ Feijão Arroz integral	Arroz/ Feijão Arroz integral		
	Prato principal	Iscas de mignon suíno acebolado/ Escondidinho de frango	Cubos de peixe gratinado com requeijão Iscas de carne assada ao molho roty	Almôndegas ao sugo/ Iscas de filé de frango grelhado		
	Guarnição	Couve refogada ao alho Farofa com cenoura	Purê de mandioquinha Chuchu refogado com salsa	Macarrão ao alho e óleo Brócolis no vapor		
	Opção a escolher	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete		
	Sobremesa	Laranja	Abacaxi	Pudim de leite/ Maçã		
	Suco	Suco de limão	Suco de uva	Suco de morango		
Lanche (manhã)		Maçã	Banana	Melão		
		Pão de leite com muçarela	Pão francês com geleia de morango	Pão caseiro com ovos mexidos		
		Suco de acerola	Leite com cacau em pó	Suco de maracujá		
Lanche (tarde)		Melancia	Maçã	Manga		
		Pão de queijo	Esfiha de frango	Bolo de cenoura		
		Suco de uva	Suco de limão	Suco de acerola		

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(08/06) segunda-feira	(09/06) terça-feira	(10/06) quarta-feira	(11/06) quinta-feira	(12/06) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Abóbora/ Grão-de-bico temperado	Alface/ Vinagrete/ Beterraba ralada	Alface/ Pepino japonês/ Quinoa colorida	Alface/ Tomate/ Guacamole	Mix de folhas/Tomate cereja/ Salada de batata
	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 moída refogada	Costela suína ao barbecue Filé de frango acebolado	Maminha assada c/ molho de champignon Filé de peixe no fubá	Lasanha à bolonhesa Coxinha da asa assada	Bife de alcatra grelhado Cubos de frango com pimentão
	Guarnição	Batata palha Brócolis ao alho	Abobrinha refogada Farofa colorida	Batata assada Creme de espinafre	Berinjela refogada Cenoura salteada	Purê de abóbora Couve-flor com salsa
	Opção a escolher	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete
	Sobremesa	Abacaxi	Laranja	Melancia	Melão	Banoffe/ Mamão
	Suco	Suco de maracujá	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de limão
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Abóbora/ Grão-de-bico temperado	Alface/ Vinagrete/ Beterraba ralada	Alface/ Pepino japonês/ Quinoa colorida	Alface/ Tomate/ Guacamole	Mix de folhas/Tomate cereja/ Salada de batata
	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 moída refogada	Costela suína ao barbecue Iscas de frango acebolado	Lascas de maminha assada c/ molho de champignon Iscas de peixe no fubá	Lasanha à bolonhesa Coxinha da asa assada	Tiras de alcatra grelhada Cubos de frango com pimentão
	Guarnição	Batata palha Brócolis ao alho	Abobrinha refogada Farofa colorida	Batata assada Creme de espinafre	Berinjela refogada Cenoura salteada	Purê de abóbora Couve-flor com salsa
	Opção a escolher	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete
	Sobremesa	Abacaxi	Laranja	Melancia	Melão	Banoffe/ Mamão
	Suco	Suco de maracujá	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de limão
Lanche (manhã)		Melancia	Mamão	Uva	Manga	Banana
		Pão de leite com manteiga	Bolo de cenoura	Pão de queijo	Muffin de aveia	Croissant de queijo e presunto
		Vitamina de frutas	Suco de laranja	Suco de limão	Leite com cacau em pó	Suco de acerola
Lanche (tarde)		Melancia	Maçã	Manga	Banana	Maçã
		Esfiha de queijo	Pão francês com polenguinho	Pão doce caseiro	Empanada de carne	Bolo mesclado
		Suco de acerola	Suco de limão	Suco de maracujá	Suco de morango	Leite com cacau em pó

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(15/06) segunda-feira	(16/06) terça-feira	(17/06) quarta-feira	(18/06) quinta-feira	(19/06) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Tomate/ Salada de lentilha	Alface/ Almeirão com manga/ Tabule	Alface/ Vinagrete/ Salada de banana-da-terra	Alface/ Pepino japonês/ Repolho bicolor	Alface/ Tomate/ 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	Filé de frango à pizzaiolo/ Pernil suíno em lascas	Panqueca de carne moída/ Peixe assado com ervas	Feijoada/ Iscas de frango	Filé de peixe ao molho tártaro/ Frango xadrez	Frango assado/ Iscas de carne com pimentão
	Guarnição	Batata assada/ Repolho com bacon	Legumes à jardineira/ Brócolis ao alho	Couve/ Farofa de cebola	Bolinho de arroz/ Cenoura com vagem	Macarrão ao sugo/ Couve-flor ao alho
	Opção a escolher	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete
	Sobremesa	Kiwi	Cheesecake/ Maçã	Laranja	Melancia	Melão
	Suco	Suco de maracujá	Suco de acerola	Suco de limão	Suco de caju	Suco de goiaba
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Tomate/ Salada de lentilha	Alface/ Almeirão com manga/ Tabule	Alface/ Vinagrete/ Salada de banana-da-terra	Alface/ Pepino japonês/ Repolho bicolor	Alface/ Tomate/ 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	Iscas de frango à pizzaiolo/ Pernil suíno em lascas	Panqueca de carne moída/ Iscas de peixe assado com ervas	Feijoada/ Iscas de frango	Tiras de peixe ao molho tártaro/ Frango xadrez	Frango assado em lascas/ Iscas de carne com pimentão
	Guarnição	Batata assada/ Repolho com bacon	Legumes à jardineira/ Brócolis ao alho	Couve/ Farofa de cebola	Bolinho de arroz/ Cenoura com vagem	Macarrão ao sugo/ Couve-flor ao alho
	Opção a escolher	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete	Ovo frito/mexido/Omelete
	Sobremesa	Kiwi	Cheesecake/ Maçã	Laranja	Melancia	Melão
	Suco	Suco de maracujá	Suco de acerola	Suco de limão	Suco de caju	Suco de goiaba
Lanche (manhã)		Manga	Maçã	Banana	Melão	Maçã
		Pão de leite com muçarela	Pão caseiro com frios	Panqueca americana com mel	Pão francês com manteiga	Bolo de chocolate
		Vitamina de morango	Suco de limão	Suco de morango	Suco de acerola	Leite com cacau em pó
Lanche (tarde)		Melancia	Mamão	Melão	Pera	Maçã
		Pão de queijo	Pão francês com muçarela	Esfiha de carne	Bolo de fubá	Pão caseiro com muçarela
		Suco de laranja	Suco de limão	Suco de maracujá	Suco de acerola	Suco de limão

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(22/06) segunda-feira	(23/06) terça-feira	(24/06) quarta-feira	(25/06) quinta-feira	(26/06) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface/ Tomate/ Beterraba cozida	Alface/ Chuchu com ovos/ Grão-de-bico temperado	Alface/Vinagrete/ Repolho roxo	Alface/ Pepino japonês/ Almeirão com rabanete	Alface/ Tomate/ Cenoura ralada
	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/ Peixe no fubá	Iscas de frango gratinado/ Cubos de carne ao molho roty	Lombo suíno ao molho mostarda/ Cubos de frango	Filé de frango acebolado/ Iscas de carne com tomate e pimentão	Fricassê de frango/ Bife de alcatra ao molho roty
	Guarnição	Abobrinha refogada/ Cenoura com ervilha	Macarrão ao alho e óleo/ Berinjela refogada	Batata gratinada/ Acelga com cenoura e bacon	Abóbora rústica/ Creme de milho	Batata palha Escarola ao alho
	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	Melancia	Laranja	Abacaxi	Bolo de brigadeiro/ Manga
	Suco	Suco de morango	Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de uva	Suco de acerola
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface/ Tomate/ Beterraba cozida	Alface/ Chuchu com ovos/ Grão-de-bico temperado	Alface/Vinagrete/ Repolho roxo	Alface/ Pepino japonês/ Almeirão com rabanete	Alface/ Tomate/ Cenoura ralada
	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/ Tiras de peixe no fubá	Iscas de frango gratinado/ Cubos de carne ao molho roty	Lascas de lombo suíno ao molho mostarda/ Cubos de frango	Iscas de frango acebolado/ Iscas de carne com tomate e pimentão	Fricassê de frango/ Tiras de alcatra ao molho roty
	Guarnição	Abobrinha refogada/ Cenoura com ervilha	Macarrão ao alho e óleo/ Berinjela refogada	Batata gratinada/ Acelga com cenoura e bacon	Abóbora rústica/ Creme de milho	Batata palha Escarola ao alho
	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	Melancia	Laranja	Abacaxi	Bolo de brigadeiro/ Manga
	Suco	Suco de morango	Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de uva	Suco de acerola
Lanche (manhã)		Melancia	Maçã	Uva	Manga	Melão
		Pão de leite com ovos mexidos	Pão de queijo	Pão bisnaga com cream cheese	Pão francês com manteiga	Esfiha de queijo
		Suco de laranja	Suco de morango	Suco de acerola	Leite com cacau em pó	Suco de maracujá
Lanche (tarde)		Melancia	Banana	Maçã	Melão	Banana
		Pastel assado de carne	Bolo de cenoura	Pão de queijo	Pão francês com muçarela	Panqueca americana com mel
		Suco de limão	Suco de laranja	Suco de maracujá	Suco de morango	Suco de acerola

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

Cardápio semanal

2eat | ondina alimentação

		(29/06) segunda-feira	(30/06) terça-feira	(01/07) quarta-feira	(02/07) quinta-feira	(03/07) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada					
	Prato base					
	Prato principal					
	Guarnição					
	Opção a escolher					
	Sobremesa					
	Suco					
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada					
	Prato base					
	Prato principal					
	Guarnição					
	Opção a escolher					
	Sobremesa					
	Suco					
Lanche (manhã)						
Lanche (tarde)						