

Cardápio / Colégio de Ághape/ Julho 2022

| | | | | 01/07 (sexta-feira) |
|---|--|--|---|---|
| | | | | Arroz e feijão Picadinho de carne com legumes Salada de beterraba Suco de laranja Fruta da época Refeição da tarde: sopa enriquecida |
| 04/07 (segunda-feira) | 05/07 (terça-feira) | 06/07 (quarta-feira) | 07/07 (quinta-feira) | 08/07 (sexta-feira) |
| Arroz e feijão Cubinhos de frango com tomate Chuchu com milho Salada de alface Fruta da época Suco de manga Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Carne desfiada Abóbora refogada Salada de pepino Fruta da época Suco de limão Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz Feijoada enriquecida Couve manteiga/ farofa de cenoura Salada de tomate Fruta da época Suco de goiaba Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Macarrão espaguete à bolonhesa Salada mista Fruta da época Suco de caju Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Omelete colorido Batata gratinada Salada de repolho Fruta da época Suco de laranja Refeição da tarde: sopa enriquecida |
| 11/07 (segunda-feira) | 12/07 (terça-feira) | 13/07 (quarta-feira) | 14/07 (quinta-feira) | 15/07 (sexta-feira) |
| Arroz e feijão Fricassê de frango Batata palha Salada Mix de folhas Fruta da época Suco de caju Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Carne moída com ovos Acelga refogada Salada de tomate Fruta da época Suco de uva Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Cubinhos de carne ao molho madeira Batata na manteiga Salada de alface Fruta da época Suco de melancia Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Macarrão parafuso à bolonhesa Salada mista Fruta da época Suco de maracujá Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Frango xadrez Brócolis alho e óleo Salada de pepino Fruta da época Suco de limão Refeição da tarde: Sopa enriquecida |
| 18/07 (segunda-feira) | 19/07 (terça-feira) | 20/07 (quarta-feira) | 21/07 (quinta-feira) | 22/07 (sexta-feira) |
| Arroz e feijão Carne em cubos ao molho Abobrinha refogada Salada alface com tomate Fruta da época Suco de manga Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Estragonofe de frango Batata palha Salada Mix de folhas Fruta da época Suco de limão Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz Feijoada enriquecida Couve manteiga/ farofa de cenoura Salada de tomate Fruta da época Suco de uva Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Macarrão espaguete a bolonhesa Salada mista Fruta da época Suco de caju Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Cubinhos de frango Creme de milho Salada de pepino Fruta da época Suco de laranja Refeição da tarde: sopa enriquecida |
| 25/07 (segunda-feira) | 26/07 (terça-feira) | 27/07 (quarta-feira) | 28/07 (quinta-feira) | 29/07 (sexta-feira) |
| Arroz e feijão Carne moída com cenoura, vagem e tomate Polenta mole Salada mix de folhas Fruta da época Suco de goiaba Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Isca de frango acebolado Batata doce Salada de beterraba Fruta da época Suco de uva Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Picadinho de carne com legumes Salada de tomate Fruta da época Suco de limão Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Macarrão penne à bolonhesa Salada mista Fruta da época Suco de caju Refeição da tarde: sopa enriquecida | Arroz e feijão Frango desfiado cremoso Salada de batata Fruta da época Suco de abacaxi Refeição da tarde: sopa enriquecida |

A sopa é feita diariamente com carnes e legumes variados/ Composição (1 carne, 2-3 legumes, 1 folha, macarrão ou arroz)

Frutas da época: laranja, melancia, maçã, banana, mexerica, melão, abacaxi, caqui, manga, pera..... As frutas são variadas durante a semana.

O CARDÁPIO ESTÁ SUJEITO À ALTERAÇÕES

Nutricionista: Roseli Yumi F Murakami CRN³: 6722

Cardápio / Colégio de Ághape/ Julho 2022