

Cardápio Escolar – Colégio Real

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	- Chá natural - Biscoito salgado integral	- Café com leite - Pão integral com doce	- Chá matte - Bolo integral sem leite	- Chá natural - Bolacha doce integral ou caseira	- Café com leite - Bolo simples
Almoço	- Risoto com frango - Feijão - Verdura crua (repolho, pepino, cenoura crua ralada, tomate)	- Carne moída em molho com polenta cremosa - Arroz - Lentilha - Legumes cozidos	- Macarrão com molho de frango - Arroz - Feijão - Legumes cozidos	- Carne bovina em cubos - Arroz - Feijão - Legumes cozidos - Mandioca OU Batata doce	- Arroz - Feijão carioca - Ovo cozido - Verdura crua (repolho, pepino, cenoura crua ralada, tomate)
Lanche da tarde					
1 semana	- Sopa de legumes	- Polenta com frango em molho	- Bolo de cenoura	- Risoto com frango e legumes	- Pão com doce
2 semana	- Sopa de letrinhas com frango	- Bolo salgado com legumes	- Polenta com carne	- Sopa de feijão	- Bolo integral
3 semana	- Arroz carreteiro	- Bolo de banana com aveia	- Sopa de feijão	- Pão integral com doce	- Bolo de fubá
4 semana	- Sopa de feijão	- Cupcake de maçã	- Polenta com frango em molho	- Sopa de letrinhas	- Bolo de laranja

*Pais: se possível colocar na lancheira dos filhos frutas.

**Os legumes e verduras utilizados são os da época.

Thamara Lotici – Nutricionista CRN 8-9080