

Cardápio Escolar 2024 – Colégio Real

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	- Chá natural - Torta de legumes	- Café com leite - Pão integral com geléia	- Chá matte - Bolo integral (sem lactose)	- Chá natural - Bolacha caseira	- Café com leite - Bolo simples (sem lactose)
Almoço	- Risoto com frango OU Arroz carreteiro - 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 preto - Legumes cozidos	- Carne bovina em cubos - Arroz - Feijão branco - Legumes cozidos - Mandioca OU Batata doce	- Arroz - Feijão preto - Filé de tilápia grelhado - Verdura crua (repolho, pepino, cenoura crua ralada, tomate)
Lanche da tarde					
1 semana	- Sopa de legumes	- Bolo de cenoura	- Polenta com frango em molho	- Risoto com frango e legumes	- Arroz carreteiro
2 semana	- Sopa de letrinhas com frango	- Bolo salgado com legumes	- Sopa de feijão	- Polenta com carne bovina	- Bolo formigueiro
3 semana	- Pão com geléia	- Sopa de feijão	- Bolo de banana com aveia	- Arroz carreteiro	- Bolo salgado de milho com frango
4 semana	- Sopa de feijão	- Bolo de cacau	- Polenta com frango em molho	- Sopa de letrinhas	- Pão com geléia

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

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



Thamara Lotici
nutricionista

 nutrição
clínica

 funcional e
fitoterapia

 nutrição
esportiva

Thamara Lotici – Nutricionista CRN 8-9080

