

## Cardápio Escolar 2026 – Colégio Real

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Lanche da manhã</b>	- Chá natural - Pão caseiro com requeijão	- Café com leite - Bolo simples	- Chá natural - Pão com geléia	- Chá natural - Pão de queijo caseiro	- Café com leite - Bolacha caseira
<b>Almoço</b>	- Frango em molho - Polenta cremosa - Arroz - Feijão branco - Legumes cozidos	- Músculo em molho OU Carne moída - Mandioca - Arroz - Feijão preto - Verdura crua (repolho, pepino, cenoura crua ralada, tomate)	- Coxa de frango assada com batata - Arroz - Feijão preto - Verdura crua (repolho, pepino, cenoura crua ralada, tomate)	- Carne suína em cubos - Arroz - Feijão branco - Batata doce assada/purê de batata - Legumes cozidos	- Filé de tilápia grelhado OU ovos - Arroz - Feijão preto - Legumes cozidos
<b>Lanche da tarde</b>					
<b>1 semana</b>	- Arroz carreteiro	- Sopa de legumes com carne bovina e batata	- Polenta com carne moída	- Macarrão com frango (macarrão parafuso)	- Salada de frutas + bolo simples
<b>2 semana</b>	- Bolo de cenoura + Chá natural	- Macarrão com frango e legumes	- Arroz carreteiro	- Sopa de feijão com macarrão	- Bolo de cacau
<b>3 semana</b>	- Pão de queijo caseiro	- Sopa de feijão com letrinhas	- Bolo de banana com aveia	- Risoto	- Macarronada com molho de tomate e milho verde (macarrão espaguete)
<b>4 semana</b>	- Bolo formigueiro + Suco natural	- Risoto	- Sopa de letrinhas	- Mingau de baunilha	- Torta salgada

Se possível colocar na lancheira frutas.

**Thamara Lotici – Nutricionista CRN 8-9080**