



Amanda Menez

Santana

COLÉGIO RAMA

Cardápio do Almoço (Janeiro e Fevereiro)

Salada
Prato
Principal
Guarnição
Prato Base

2ª feira (29/01)	3ª feira (30/01)	4ª feira (31/01)	5ª feira (01/02)	6ª feira (02/02)
Cenoura Quibe de forno recheado Vagem cozida Arroz e feijão	Alface com Tomate Iscas de frango Brócolis cozido Arroz e feijão preto	Repolho Carne bovina cozida com mandioquinha Arroz e feijão	Alface com Tomate Carne moída refogada Purê de batata Arroz e feijão	Espinafre no vapor Frango assado Cenoura refogada Macarrão a bolonhesa
2ª feira (05/02)	3ª feira (06/02)	4ª feira (07/02)	5ª feira (08/02)	6ª feira (09/02)
Repolho Carne desfiada com batata Brócolis Arroz com feijão	Alface Bolinho de frango recheado Abobrinha refogada Arroz com feijão preto	Couve Omelete de forno com legumes Vagem cozida Arroz com feijão	Alface com tomate Coxa de frango assada Abóbora cozida Arroz com feijão	Acelga Macarrão ao molho branco com queijo Mini Kafta assada Cenoura cozida
2ª feira (12/02)	3ª feira (13/02)	4ª feira (14/02)	5ª feira (15/02)	6ª feira (16/02)
RECESSO	FERIADO	RECESSO	Escarola Estrogonofe de frango Batata palha Arroz	Pepino Filé de frango Creme de milho Arroz com feijão
2ª feira (19/02)	3ª feira (20/02)	4ª feira (21/02)	5ª feira (22/02)	6ª feira (23/02)
Repolho Carne desfiada com batata Brócolis Arroz com feijão	Alface Bolinho de frango recheado Abobrinha refogada Arroz com feijão preto	Couve Omelete de forno com legumes Vagem cozida Arroz com feijão	Alface com tomate Coxa de frango assada Abóbora cozida Arroz com feijão	Acelga Macarrão ao molho branco com queijo Mini Kafta assada Cenoura cozida
2ª feira (26/02)	3ª feira (27/02)	4ª feira (28/02)		
Beterraba cozida Frango desfiado com cenoura Arroz e feijão	Acelga Picadinho de carne com cenoura e batata Arroz com feijão	Salada de vinagrete Carne cozida Couve refogada Feijão preto Farofa Arroz		

Obs. O almoço é acompanhado por suco natural de fruta e sobremesa.

