

Cardápio Mensal English e NataçãO - Lanche e Almoço

Colégio Augusto Laranja

Mês: Setembro/10

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira 1/set	Quinta-Feira 2/set
Lanche manhã			Mini pão francês c/ manteiga, suco de uva e Mamão	Mini Enroladinho,suco de laranja e maçã
Salada			Alface crespa, pepino e tomate	Alface americana, milho e tomate
Prato principal			Almôndegas ao sugo	Estrogonofe de frango
Acompanhamento			Arroz a e feijão	Arroz a e feijão
Guarnição			Legumes refogados	Batata palha
Suco			Abacaxi	Morango
Sobremesa			Pudim	Brigadeiro de colher
Lanche Tarde			Mini pão francês c/ manteiga, suco de uva e Mamão	Mini Enroladinho,suco de laranja e maçã
	Segunda-feira 6/set	Terça-feira 7/set	Quarta-feira 8/set	Quinta-Feira 9/set
Lanche manhã			Biscoito doce, suco de pêssego e pêra	Pão de queijo, suco de morango e abacaxi
Salada			Agrião,beterraba e tomate	Repolho,cenoura e tomate
Prato principal			Hamburguer a pizzaiolo	Isclas de carne ao molho
Acompanhamento	FERIADO	FERIADO	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição			Macarrão na manteiga	Escarola refogada
Suco			Melão	Uva
Sobremesa			Bombom	Manjar
Lanche Tarde			Biscoito doce, suco de pêssego e pêra	Pão de queijo, suco de morango e abacaxi
	Segunda-feira 13/set	Terça-feira 14/set	Quarta-feira 15/set	Quinta-Feira 16/set
Lanche manhã	Pão de leite com queijo,suco de goiaba e banana	Mini pão francês c/ requeijão,achocolatado, petit suisse	Cereal matinal, iorgute e melancia	Misto frio,suco de pêssego e barra de cereal
Salada	Folhas mistas,tomate e ervilha	Agrião, beterraba e tomate	Alface crespa, tomate e mandioquinha c/ salsa	Rúcula, tomate e milho
Prato principal	Filé de frango ao molho champignon	Salsicha ao molho	Isclas de peixe	Bife grelhado
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Couve flor gratinado	Purê de batata	Brócolis refogado	Creme de espinafre
Suco	Máracuja	Laranja	Melão	Uva
Sobremesa	Pé de moleque	Salada de frutas	Flan de baunilha	Musse de morango
Lanche Tarde	Pão de leite com queijo,suco de goiaba e banana	Mini pão francês c/ requeijão,achocolatado, petit suisse	Cereal matinal, iorgute e melancia	Misto frio,suco de pêssego e barra de cereal
	Segunda-feira 20/set	Terça-feira 21/set	Quarta-feira 22/set	Quinta-Feira 23/set
Lanche manhã	Biscoito salgado,achocolatado e maçã	Bolo de cenoura, suco de manga e uva	Pão de queijo, suco de abacaxi e polenguinho	Mini pão francês c/ manteiga ,suco morango e mamão
Salada	Agrião,tomate e vagem	Alface crespa, pepino e tomate	Chicória, tomate e chuchu	Alface crespa,tomate e pepino
Prato principal	Picadinho de carne	Frango caipira	Estrogonofe de carne	Carne moída com cenoura
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Macarrão alho e óleo	Polenta mole	Batata palha	Parafuso na manteiga
Suco	Maracujá	Melancia	Uva	Laranja
Sobremesa	Paçoca	Gelatina	Salada de frutas	Pé de moleque
Lanche Tarde	Biscoito salgado,achocolatado e maçã	Bolo de cenoura, suco de manga e uva	Pão de queijo, suco de abacaxi e polenguinho	Mini pão francês c/ manteiga ,suco morango e mamão
	Segunda-feira 27/set	Terça-feira 28/set	Quarta-feira 29/set	Quinta-Feira 30/set
Lanche manhã	Misto frio, suco de manga e barra de cereal	Bisnaguinha c/geléia , achocolatado e melão	Bolo de chocolate,suco de acerola e petit suisse	Cereal matinal,iorgute e gelatina
Salada	Rúcula,tomate e cenoura	Alface americana, tomate e milho	Alface lisa,tomate e brócolis	Repolho, tomate e pepino
Prato principal	Almôndegas ao sugo	Isclas de peixe	Lagarto assado	Frango xadrez
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Purê de batata	Batata smile assada	Farofa	Bolinho de legumes
Suco	Morango	Uva	Limonada	Melancia
Sobremesa	Abacaxi	Laranja c/ calda de chocolate	Musse de limão	Melão
Lanche Tarde	Misto frio, suco de manga e barra de cereal	Bisnaguinha c/geléia , achocolatado e melão	Bolo de chocolate,suco de acerola e petit suisse	Cereal matinal,iorgute e gelatina

A Oasis deseja a todos bom apetite!!! E Lembre-se:Coma com tranquilidade, sem exageros.Preserve sua saúde.

