

Cardápio Mensal English e Natação - Lanche e Almoço

Colégio Augusto Laranja Mês: Dezembro/11

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-Feira
				1/dez
Lanche manhã				Enroladinho, suco de melancia e gelatina
Salada				Alface, tomate e beterraba
Prato principal				Lazanha à bolonhesa
Acompanhamento				Arroz e feijão
Guarnição				Cenoura sauté
Suco				Pêssego
Sobremesa				Mousse chocolate
Lanche Tarde				Enroladinho, suco de melancia e gelatina
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-Feira
	5/dez	6/dez	7/dez	8/dez
Lanche manhã	Pão de queijo, suco de maracujá e polenguinho	Bolo de chocolate, suco de acerola e banana	Biscoito salgado c/ requeijão, suco de uva e maçã	Pão de batata, suco de laranja e barrinha de cereal
Salada	Alface, tomate e abobrinha	Alface, cenoura e tomate	Chicória, tomate e beterraba	Repolho, tomate e abobrinha
Prato principal	Nuggets	Salsicha ao molho	Lagarto assado	Isclas de frango grelhado
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão
Guarnição	Creme de milho	Purê de batata	Couve manteiga	Yakissoba de carne
Suco	Morango	Uva	Limão	Morango
Sobremesa	Salada de frutas	Spumone de morango	Chocolate Baton	Salada de frutas
Lanche Tarde	Pão de queijo, suco de maracujá e polenguinho	Bolo de chocolate, suco de acerola e banana	Biscoito salgado c/ requeijão, suco de uva e maçã	Pão de batata, suco de laranja e barrinha de cereal
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-Feira
	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez
Lanche manhã				
Salada				
Prato principal				
Acompanhamento				
Guarnição				
Suco				
Sobremesa				
Lanche Tarde				
	Segunda-feira	Terça-feira		
	19/dez	20/dez		
Lanche manhã				
Salada				
Prato principal				
Acompanhamento				
Guarnição				
Suco				
Sobremesa				
Lanche Tarde				
Lanche manhã				
Salada				
Prato principal				
Acompanhamento				
Guarnição				
Suco				
Sobremesa				
Lanche Tarde				

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