

				01/08	02/08
Prato base				Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.
Proteína 01				Filé de coxa grelhado com molho	Escondidinho de carne
Proteína 02				Isclas de carne grelhada	Filé de frango grelhado
Guarnição 01				Farofa colorida	Couve flor e vagem cozido
Saladas				Alface, batata conserva, tomate	Escarola, tomate, beterraba
Bebida				Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época

**CARDÁPIO COLÉGIO MÁRIO SHENBERG INTEGRAL- MÊS DE
AGOSTO**

- Arroz e feijão são preparações ficas nos dias de massas.

CARDÁPIO COLÉGIO MÁRIO SHENBERG INTEGRAL– MÊS DE AGOSTO

	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
Prato base	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Macarrão ao sugo	Arroz branco, arroz integral e feijão.
Proteína 01	Kibe assado	Filé de peixe grelhado	Strogonoff de frango	Carne assada com molho de azeitonas	Coxinha de frango assada
Proteína 02	Omelete de queijo	Bife ao molho de champignon	Ovo mexido	Iscas de frango refogada	Iscas de carne grelhada
Guarnição 01	Batata cozida	Abobrinha à pizzaiolo	Batata assada	Couve refogada	Cenoura refogada
Saladas	Salada de alface, tomate e pepino.	Alface, chuchu, tomate.	Salada de alface, tomate e chuchu	Alface, tomate, escarola, chuchu.	Repolho, tomate, cenoura
Bebida	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Maça	Fruta da época	Fruta da época

- Arroz e feijão são preparações ficas nos dias de massas.

	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
Prato base	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão	Macarrão ao sugo
Proteína 01	Carne assada com molho de champignon	Frango grelhado à pizzaiolo	Panqueca de carne	Iscas de carne oriental (brócolis, cenoura)	Almondegas ao sugo
Proteína 02	Ovo grelhado	Carne moída	Filé de frango grelhado	Omelete e forno	Iscas de frango refogada
Guarnição 01	Acelga refogado	Berinjela grelhada	Brócolis ao vapor	Chuchu refogado	Cenoura chanfrada
Saladas	Salada de alface, repolho e tomate	Salada verde e tomate	Alface, tomate, chuchu, ovos.	Alface, tomate e milho.	Verde, abobrinha e tomate
Bebida	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta	Suco de polpa ou fruta.
Sobremesa	Melancia	Banana	Fruta da época	Fruta da época	Salada de frutas

- Arroz e feijão são preparações ficas nos dias de massas.

CARDÁPIO COLÉGIO MÁRIO SHENBERG INTEGRAL– MÊS DE AGOSTO

	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
Prato base	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Macarrão ao sugo
Proteína 01	Strogonoff de carne	Coxa e sobrecoxa assada	Moqueca de peixe	Carne em cubos cozida	Filé de coxa grelhado com molho de limão
Proteína 02	Ovo mexido	Kibe assado	Filé de frango ao molho barbecue	Omelete de pizza	Cubos de carne na pressão
Guarnição 01	Batata assada	Cenoura chanfrada cozida	Espinafre refogado	Repolho refogado	Farofa colorida
Saladas	Salada de alface, tomate e chuchu	Alface, tomate, agrião, salada de macarrão.	Alface, tomate, agrião, vagem.	Alface e tomate, couve,.	Alface, batata conserva, tomate
Bebida	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.
Sobremesa	Maça	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

- Arroz e feijão são preparações ficas nos dias de massas.

CARDÁPIO COLÉGIO MÁRIO SHENBERG INTEGRAL – MÊS DE AGOSTO

					30/08
Prato base	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Macarrão ao sugo	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.
Proteína 01	Carne moída	Escondidinho de frango	Almondegas ao sugo	Isclas de frango	Bifê à rolê
Proteína 02	Omelete de queijo	Bifinho grelhado	Isclas de frango refogada	Ovo cozido	Filé de frango
Guarnição 01	Chuchu gratinado	Couve flor e vagem cozido	Cenoura chanfrada	Creme de milho	Brócolis ao vapor
Saladas	Alface, tomate e abobrinha	Escarola, tomate, beterraba	Verde, abobrinha e tomate	Salada de alface, tomate e grão de bico	Salada de repolho, tomate e chuchu
Bebida	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Salada de frutas	Fruta da época	Fruta da época

- Arroz e feijão são preparações ficas nos dias de massas.