

				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				Iscas de carne grelhada	Filé de frango grelhado
Guarnição 01				Farofa colorida	Couve flor e vagem cozido
Guarnição 02				Couve refogada	Bolinho de arroz
Massas				----	Macarrão ao molho branco
Saladas				Alface, escarola, batata conserva, tomate, beterraba	Alface, folhas, tomate, cenoura e pepino.
Bebida				Suco de polpa ou fruta.	Suco de polpa ou fruta.
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época

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

## CARDÁPIO COLÉGIO MÁRIO SHENBERG RESTAURANTE- MÊS DE AGOSTO

	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
<b>Prato base</b>	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.
<b>Proteína 01</b>	Kibe assado	Filé de peixe grelhado	Strogonoff de frango	Carne assada com molho de azeitonas	Coxinha de frango assada
<b>Proteína 02</b>	Omelete de queijo	Bife ao molho de champignon	Ovo mexido	Isclas de frango refogada	Isclas de carne grelhada
<b>Guarnição 01</b>	Escarola refogada	Abobrinha à pizzaiolo	Chuchu gratinado	Couve refogada	Cenoura refogada
<b>Guarnição 02</b>	Batata cozida	Purê de mandioquinha	Batata palha	Mandioca frita	Polenta mole
<b>Massas</b>	Macarrão à pomodoro	----	Macarrão à primaera	----	Macarrão à bolonhesa
<b>Saladas</b>	Salada de alface, repolho, tomate, chuchu e pepino.	Alface, rúcula, chuchu, tomate, grão de bico.	Salada de alface, acelga, tomate, abobrinha e ovinho.	Alface, escarola, tomate, escarola, chuchu e beterraba.	Verde, repolho, tomate, beterraba, cenoura e macarrão.
<b>Bebida</b>	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.
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Maça	Fruta da época	Fruta da época

### CARDÁPIO COLÉGIO MÁRIO SHENBERG RESTAURANTE- MÊS DE AGOSTO

					16/08
<b>Prato base</b>	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão.
<b>Proteína 01</b>	Carne assada com molho de champignon	Filé de frango à milanesa	Feijoada	Panqueca de carne	Almondegas ao sugo
<b>Proteína 02</b>	Ovo grelhado	Carne moída	Filé de frango grelhado	Linguiça grelhada	Isclas de frango refogada
<b>Guarnição 01</b>	Acelga refogado	Berinjela grelhada	Couve refogada	Chuchu refogado	Cenoura chanfrada
<b>Guarnição 02</b>	Couve flor gratinada	Purê misto	Farofinha colorida	Batata frita	Ratatouille
<b>Massas</b>	Macarrão ao sugo	----	Macarrão à pomodoro	----	Nhoque
<b>Saladas</b>	Salada de alface, repolho, chuchu e tomate	Salada verde, escarola, abobrinha, cenoura e tomate	Alface, repolho, tomate, chuchu, ovos e beterraba.	Alface, acelga, tomate e milho, maionese.	Verde, alface, chuchu, abobrinha e tomate
<b>Bebida</b>	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.
<b>Sobremesa</b>	Melancia	Banana	Fruta da época	Fruta da época	Salada de frutas

	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
<b>Prato base</b>	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.
<b>Proteína 01</b>	Strogonoff de carne	Coxa e sobrecoxa assada	Moqueca de peixe	Carne em cubos cozida	Filé de coxa grelhado com molho de limão
<b>Proteína 02</b>	Ovo mexido	Kibe assado	Filé de frango ao molho barbecue	Omelete de pizza	Cubos de carne na pressão
<b>Guarnição 01</b>	Acelga com bacon refogada	Cenoura chanfrada cozida	Espinafre refogado	Repolho refogado	Couve refogada
<b>Guarnição 02</b>	Batata palha	Couve flor e brócolis gratinado	Bolinho de arroz	Mandioca frita	Farofa colorida
<b>Massas</b>	Macarrão à primavera	----	Macarrão ao molho branco	----	Macarrão com molho de calabresa
<b>Saladas</b>	Salada de alface, acelga, tomate, abobrinha e ovinho.	Alface, escarola, tomate, escarola, chuchu e beterraba.	Salada de alface, repolho, tomate, chuchu e pepino.	Alface, rúcula, chuchu, tomate, grão de bico.	Verde, repolho, tomate, beterraba, cenoura e macarrão.
<b>Bebida</b>	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.
<b>Sobremesa</b>	Maça	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

## CARDÁPIO COLÉGIO MÁRIO SHENBERG RESTAURANTE- MÊS DE AGOSTO

	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
<b>Prato base</b>	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão.	Arroz branco, arroz integral e feijão.
<b>Proteína 01</b>	Rocambole de carne moída	Escondidinho de frango	Feijoada	File de frango à parmegiana	Bifê à rolê
<b>Proteína 02</b>	Linguiça grelhada	Bifinho grelhado	Bife grelhado	Ovo cozido	Filé de frango
<b>Guarnição 01</b>	Escarola refogada	Couve flor e vagem cozido	Couve refogada	Cenoura refogada	Brócolis ao vapor
<b>Guarnição 02</b>	Chuchu gratinado	Batata frita	Farofa colorida	Creme de milho	Batata sauté
<b>Massas</b>	Macarrão à bolonhesa	----	Macarrão ao sugo	----	Macarrão parisiense
<b>Saladas</b>	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
<b>Bebida</b>	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.
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Salada de frutas	Fruta da época	Fruta da época