



COLÉGIO MORAES REGO

Cardápio

02 a 06 de março de 2020

*Ensino com sabor de vida!*

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	FRANGO RECHEADO COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO REPOLHO REFOGADO COM CENOURA SALADA DE ACELGA, PEPINO, TOMATE E MILHO ARROZ E FEIJÃO PRETO E SUCO DE LIMÃO OPÇÃO SEM LEITE: FRANGO ASSADO COM MOLHO DE SALSA, CEBOLINHA E LIMÃO	PEIXE GRELHADO COM MOLHO TÁRTARO PENNE AO SUGO OMELETE COM CEBOLA E TOMATE SALADA DE ALFACE ROXA, TOMATE, COUVE-FLOR E CENOURA ARROZ E FEIJÃO ROXO SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ OPÇÃO SEM ABACAXI: SUCO DE UVA	CARNE DE SOL ACEBOLADA MANDIOCA COZIDA FEIJÃO TROPEIRO SALADA MISTA COM MOLHO VINAGRETE (CEBOLA, TOMATE E PIMENTÃO) ARROZ E FEIJÃO PRETO SUCO DE MARACUJÁ	FRANGO COZIDO COM MILHO REFOGADO FAROFA DE OVOS COM CHEIRO VERDE E CEBOLA SALADA DE ALFACE, BETERRABA, TOMATE E MANGA ARROZ, FEIJÃO PRETO SUCO DE LARANJA COM HORTELÃ	CARNE MOÍDA REFOGADA NHOQUE DE BATATA AO MOLHO SUGO "ESPAGUETE" DE CENOURA SALADA MISTA COM UVA PASSAS ARROZ E FEIJÃO PRETO SUCO DE UVA
Sobremesa	MELANCIA	PICOLÉ DE FRUTAS	LARANJA	DOCE DE COCO	BANANADA



COLÉGIO MORAES REGO

Cardápio

09 a 13 de março de 2020

*Ensino com sabor de vida!*

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	BIFE À CAVALO CROQUETE DE MILHO COM CHEIRO VERDE CENOURA E VAGEM À JULIANA SALADA DE RÚCULA, PEPINO, TOMATE E REPOLHO ARROZ E FEIJÃO ROXO SUCO DE CAJU	FILÉ DE FRANGO GRELHADO E MANJERICÃO ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA MISTA ARROZ E FEIJÃO PRETO SUCO DE MANGA	EMPANADO DE FRANGO ASSADO CREME DE MILHO SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E BETERRABA ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO PRETO SUCO DE LIMÃO	PEIXE AO MOLHO DE LARANJA E MOLHO TÁRTARO TALHARIM AO ALHO E ÓLEO ABOBRINHA AO FORNO COM QUEIJO PARMESÃO ARROZ E FEIJÃO ROXO E SUCO DE MARACUJÁ COM HORTELÃ	BIFE ACEBOLADO COUVE COM LINGUIÇA DE FRANGO SALADA DE ACELGA, PEPINO, MANGA E TOMATE ARROZ E FEIJÃO ROXO COM SEMENTE DE LINHAÇA E SUCO DE UVA
Sobremesa	MELÃO	GELATINA COM UVA ROXA EM PEDAÇOS	DINDIM DE MORANGO	MELANCIA	LARANJA

OBSERVAÇÃO:



Cardápio

16 a 20 de março de 2020



Ensino com sabor de vida!

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	BIFE AO MOLHO DE PIMENTÃO, TOMATE E CEBOLA TORTA DE LEGUMES (CHUCHU, CENOURA E BRÓCOLIS) SALADA COLORIDA (ALFACE, MANGA, CENOURA, UVA) ARROZ, FEIJÃO PRETO SUCO DE MANGA	COXA E SOBRECORA DE FRANGO ASSADAS COM MOLHO CHIMICHURRI FAROFA VERDE SALADA DE AGRIÃO, TOMATE, MILHO E PEPINO, ARROZ E FEIJÃO ROXO E SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ	CARNE MOÍDA COM MOLHO AO SUGO ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO, SALADA COLORIDA (ALFACE, MANGA, CENOURA, UVA) ARROZ, FEIJÃO PRETO SUCO DE TANGERINA	FRANGO GRELHADO TEMPERADO COM CHIMICHURRI PURÊ DE BATAT REFOGADO DE CENOURA COM VAGEM SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E PEPINO, ARROZ E FEIJÃO ROXO SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ	HAMBÚRGUER CASEIRO DE FRANGO COM QUEIJO E MOLHO DE TOMATE MUFFIN DE LEGUME SALADA DE ALFACE ROXA, TOMATE, CENOURA E MANGA ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO PRETO SUCO DE CAJU
Sobremesa	MELANCIA	DINDIM DE UVA	MOUSSE DE MORANGO COM LEITE DE COCO	DOCE DE BANANA COM AMEIXA	SALADA DE FRUTAS



Cardápio

23 a 27 de março de 2020



Ensino com sabor de vida!

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	FILÉ DE FRANGO GRELHADO ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA MISTA ARROZ E FEIJÃO PRETO SUCO DE MANGA	BIFE À CAVALO CROQUETE DE MILHO COM CHEIRO VERDE CENOURA E VAGEM À JULIANA SALADA DE RÚCULA, PEPINO, TOMATE E ABACAXI ARROZ E FEIJÃO ROXO E SUCO DE ACEROLA	ISCA DE FRANGO COM MOLHO SHOYO, TOMATE E PIMENTÃO BATATA CHIPS SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E BETERRABA ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO PRETO SUCO DE LIMÃO	PEIXE AO MOLHO DE LARANJA E MOLHO TÁRTARO BATATA AO FORNO COM QUEIJO PARMESÃO SALADA MISTA ARROZ E FEIJÃO ROXO SUCO DE LARANJA COM CAJU	CARNE DE SOL MANDIOCA ASSADA (PREVIAMENTE COZIDA) COUVE COM FAROFA DE CUSCUZ COM LINGUIÇA E COUVE SALADA DE ALFACE, PEPINO, CENOURA E MOLHO VINAGRETE ARROZ E FEIJÃO ROXO SUCO DE UVA
Sobremesa	LARANJA	MELANCIA	DINDIM DE UVA	PICOLÉ DE FRUTAS	MOUSSE DE CHOCOLATE OPÇÃO SEM LEITE: PAÇOCA

30 de março a 03 de abril de 2020



Ensino com sabor de vida!

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	PEIXE GRELHADO COM MOLHO ROSÉ MILHO REFOGADO SALADA DE MACARRÃO PARAFUSO COM FRANGO DESFIADO E ERVILHA SALADA MISTA COM OVOS SALADA MISTA ARROZ E FEIJÃO PRETO SUCO DE LIMÃO COM LARANJA	ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA CHIPS REFOGADO DE CENOURA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE AMERICANA, OVO DE CODORNA, TOMATE CEREJA E PEPINO ARROZ E FEIJÃO ROXO SUCO DE UVA	COSTELA COZIDA COM MANDIOCA TORTA DE LEGUMES (CHUCHU, CENOURA E FRANGO) SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E BETERRABA ARROZ E FEIJÃO PRETO SUCO DE LIMÃO COM MAÇÃ	EMPANADO DE FRANGO ENSOPADINHO DE ABÓBORA SALADA DE ALFACE ROXA, AGRIÃO, TOMATE CEREJA E OVOS COZIDOS ARROZ E FEIJÃO ROXO SUCO DE LARANJA COM CAJU	CARNE DE SOL MANDIOCA ASSADA (PREVIAMENTE COZIDA) COUVE COM FAROFA DE CUSCUZ COM LINGUIÇA E COUVE SALADA DE ALFACE, PEPINO, CENOURA E MOLHO VINAGRETE ARROZ E FEIJÃO ROXO SUCO DE UVA
Sobremesa	MELANCIA	DINDIM DE MANGA	SALADA DE FRUTAS COM MEL	PICOLÉ DE FRUTAS	AÇAI COM BANANA

LISTA DE RESTRIÇÕES

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DANIEL COSTA MACHADO – JARDIM II RESTRIÇÃO: LEITE, ABACAXI E KIWI		DANIEL COSTA MACHADO – JARDIM II RESTRIÇÃO: LEITE, ABACAXI E KIWI		DANIEL COSTA MACHADO – JARDIM II RESTRIÇÃO: LEITE, ABACAXI E KIWI
DANIEL MIDÃO RESTRIÇÃO: CORANTE		DANIEL MIDÃO RESTRIÇÃO: CORANTE		
GUILHERME GOMES RESTRIÇÃO: OVO	GUILHERME RESTRIÇÃO: OVO	GUILHERME RESTRIÇÃO: OVO	GUILHERME RESTRIÇÃO: OVO	GUILHERME RESTRIÇÃO: OVO
LUCCA PIETRO RESTRIÇÃO: ABACAXI	LUCCA PIETRO RESTRIÇÃO: ABACAXI	LUCCA PIETRO RESTRIÇÃO: ABACAXI	LUCCA PIETRO RESTRIÇÃO: ABACAXI	LUCCA PIETRO RESTRIÇÃO: ABACAXI