Colégio Nossa Senhora do Morumbi

	SEG	TER 03	QUA 04	QUI 05	SEX 06
CAFÉ DA MANHÃ Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão		mini pão de queijo Fruta: maçã Suco: acerola	Pão bagel c/omelete mini bolinho formigueiro Fruta: melão Suco: morango	cinnamon roll de queijo Fruta: abacaxi Suco: uva	croissant c/queijo Fruta: melancia Suco: goiaba
ALMOÇO		Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca bife grelhado ao molho demi-glace coxinha da asa de frango assada legumes colorido refogado espaguete ao molho de brócolis Mil folhas de batatas gratinada Farofa Alface e Tomate salada de batata c/azeite de ervas/ carpaccio de beterraba Sobremesa: abacaxi Suco: frutas vermelhas	Arroz Branco / Arroz Integral /Feijão Carioca / Feijão Preto com Linguiça hambúrguer da casa / mignon suíno ao seu jus Filé de frango grelhado couve refogada/ banana à milanesa Dadinho de mandioca suflê de queijo Farofa Alface e Tomate repolho laminado colorido/ ceviche de manga Sobremesa: laranja Suco: morango	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca strogonoff de carne Filé de frango grelhado colorido de legumes refogado batata frita mousseline de mandioca Farofa Alface Tomate acelga / salada niçoise Sobremesa: manga Suco: uva	Arroz Branco /Arroz Integral Feijão Carioca maminha braseada Filé de peixe grelhado em crosta de ervas finas Brócolis c/cenoura e vagem polenta cremosa torta de Brócolis Farofa Alface e Tomate batatinha em conserva da casa / salada grega Sobremesa: uva Suco: laranja
LANCHE DA TARDE **Opção de recheios para os pães:** 1.Frango cremoso 2. queijo branco 3.Requeijão, manteiga e Geleia		panqueca c/mel e requeijão/ pão na chapa Fruta: melancia Suco: limão	pão trançado de cenoura/ bolachinhas de aveia fruta: salada de fruta Suco: manga	pastel de forno c/carne moída Fruta: banana Suco: amora	x-salada de frango Fruta: espetinho de fruta Suco: maracujá

Nutricionista: Priscila Santos Camelo Prado - CRN3: 71045

Colégio Nossa Senhora do Morumbi

	SEG 09	TER 10	QUA 11	QUI 12	SEX 13
CAFÉ DA MANHÃ Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão	Pão de queijo Fruta: manga Suco: melancia	Pão de abóbora c/ omelete/ madeleine de laranja Fruta: banana Suco: morango	waffer c/mel e requeijão Fruta: pera Suco: acerola	Bolo de cenoura /pão francês na chapa Fruta: abacaxi Suco: frutas vermelhas	pain c/ queijo Fruta: mamão Suco: laranja
ALMOÇO	Arroz Branco/ Arroz Integral Feijão Carioca Bourguignon (carne em cubos e seus acompanhamento) Filé de peixe à milanesa panache de legumes panqueca de carne couve flor empanado farofa Alface e tomate maionese colorida / bastonetes de cenoura e vagem Sobremesa: laranja Suco: mamão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca bife grelhado ao molho demi-glace Espetinho de frango Legumes salteado capeletti de queijo ao molho sugo creme de milho Farofa Alface e Tomate pepino em cubinhos / ovinho de codorna c/tomatinho Sobremesa: Suco:	Arroz Branco / Arroz Integral /Feijão Carioca / Feijão Preto com Linguiça rocambole de carne moída / mignon suíno ao seu jus Filé de frango grelhado couve refogada/ banana à milanesa dadinho de tapioca ovo frito Farofa Alface e Tomate cuscuz marroquino/ carpaccio de abobrinha na conserva Sobremesa: laranja Suco: manga	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca Bife á milanesa Filé de frango grelhado Legumes glaciados batata frita creme de brócolis Farofa Alface e Tomate abóbora assada / beterraba cozida Sobremesa: manga Suco: uva	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca cupim braseado Filé de peixe grelhado Brócolis c/cenoura e vagem batata assada empadão de frango Farofa Alface e Tomate chips de batata doce / cenoura julienne c/pepino Sobremesa: uva Suco: abacaxi
LANCHE DA TARDE **Opção de recheios para os pães:** 1.Frango cremoso 2. queijo branco 3.Requeijão, manteiga e Geleia	pão bagel c/queijo Fruta: maçã Suco:abacaxi	Coxinha assada Fruta: abacaxi Suco: amora	Cinnamon roll/ madeleine de laranja Fruta: melancia Suco: limão	Enroladinho de queijo/ bolachinhas de iogurte Fruta: banana Suco: manga	hamburguinho Fruta: espetinho de fruta Suco: limão

Nutricionista: Priscila Santos Camelo Prado - CRN3: 71045

Colégio Nossa Senhora do Morumbi

	SEG 16	TER 17	QUA 18	QUI 19	SEX
CAFÉ DA MANHÃ	mini Pão de queijo Fruta: banana Suco: morango	Baguete de cenoura c/ovo mexido/ muffin de limão Fruta: manga Suco: uva	Húngara c/ queijo Fruta: melão Suco: uva	Bolo de cacau/ pão de forma na chapa Fruta: abacaxi Suco: goiaba	
ALMOÇO	Arroz Branco/ Arroz Integral Feijão Carioca bife à rolê Filé de peixe grelhado jardineira de legumes mini quibe assado purê de mandioquinha Alface e tomate julienne de cenoura c/ pepino/ salada de batata c/azeite de ervas Sobremesa: manga Suco: melancia	Arroz Branco /Arroz Integral Feijão Carioca Bife grelhado ao molho demi-glace cordon bleu de frango Mix de legumes colorido penne ao molho bolonhesa bolinho de Brócolis Farofa Alface e Tomate beterraba cozida/ ovo cozido Sobremesa: melancia Suco: goiaba	Arroz Branco / Arroz Integral /Feijão Carioca / Feijão Preto com Linguiça almôndegas / mignon suíno grelhado ao jus Filé de frango grelhado couve refogada/ banana à milanesa couve flor gratinada omelete de queijo Farofa Alface e Tomate cuscuz de legumes /rúcula c/ manga Sobremesa: laranja Suco: amora	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca parmegiana de carne filé de frango grelhado Legumes glaciados batata frita mousseline de cenoura Farofa Alface e Tomate pepino e rabanete na conserva da casa / chuchu Sobremesa: salada de fruta Suco laranja :	
LANCHE DA TARDE	Pão francês na chapa/ muffin de banana Fruta: melão Suco: laranja	queijo quente Fruta: abacaxi Suco: morango	Bolo de cenoura/ pão na chapa Fruta: melancia Suco: maracuja	Rocambole de pão c/cacau / bolachinha de cacau Fruta: banana Suco: morango	

Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão

Opção de recheios para os pães:
1.Frango cremoso
2. queijo branco
3.Requeijão, manteiga e Geleia



Nutricionista: Priscila Santos Camelo Prado - CRN3: 71045

Colégio Nossa Senhora do Morumbi

	SEG 23	TER 24	QUA 25	QUI 26	SEX 27
CAFÉ DA MANHÃ	Mini pão de queijo Fruta: banana Suco: morango	Bolo de maçã/pão de forma de cenoura na chapa Fruta: maçã Suco: uva	Cruffi de laranja c/ omelete Fruta: pera Suco: acerola	Pão trançado c/ovo mexido Fruta: mamão Suco: laranja	pain de queijo Fruta: melão Suco: maracujá
ALMOÇO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca picadinho de carne Filé de peixe empanado legumes salteado panqueca de frango gratinada batata sauté Farofa Alface e Tomate salpicão /salada niçoise Sobremesa: manga Suco: melancia	Arroz Branco /Arroz Integral Feijão Carioca Bife grelhado ao molho demi-glace Filé de frango a milanesa legumes colorido refogado raviolli de queijo ao molho rústico de tomate Bolinho de couve flor Farofa Alface e Tomate pepino colorido /carpaccio de beterraba Sobremesa: abacaxi Suco: frutas vermelhas	Arroz Branco / Arroz Integral /Feijão Carioca / Feijão Preto com Linguiça Kafta / mignon suíno Filé de frango grelhado couve refogada/ banana à milanesa omelete de brócolis mandioca frita Farofa Alface e Tomate cuscuz marroquino /repolho laminado Sobremesa: laranja Suco: limão c/hortela	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca escalope de carne sobre coxa assada Legumes glaciados batata frita creme de alho poró Farofa Alface e Tomate chuchu/ovinho de codorna c/ tomatinho confit Sobremesa: uva Suco: abacaxi	Arroz Branco/Arroz Integral Feijão Carioca lagarto braseada filé de peixe grelhado Brócolis e vagem sautée Yakissoba tempura de Legumes rolinho primavera de queijo Farofa Alface e Tomate avocado / salada de abacaxi Sobremesa: melancia Suco: goiaba
LANCHE DA TARDE	muffin de laranja Fruta: mamão Suco: laranja	quibe assado/ muffin de limão Fruta: melão Suco: amora	cinnamon roll de queijo/ bolachinhas Fruta: melancia Suco: maracujá	Milho cozido/ mini pão de queijo Fruta: banana Suco: amora	Esfirra de queijo Fruta: espeto de fruta Suco: manga

Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão

Opção de recheios para os pães:
1.Frango cremoso
2. queijo branco
3.Requeijão, manteiga e Geleia

Nutricionista: Priscila Santos Camelo Prado - CRN3: 71045

Colégio Nossa Senhora do Morumbi

	SEG 30	TER	QUA	QUI	SEX
CAFÉ DA MANHÃ Todos os dias terá: Leite, Café, Chocolate,) e sucrilhos, manteiga e requeijão	Pão de queijo Fruta: maçã Suco: melancia				
ALMOÇO	Arroz Branco / Arroz Integral Feijão Carioca Bife a rolê Filé de peixe em crosta jardineira de legumes Croquete de carne purê de batata Farofa Alface e Tomate maionese colorida / salada grega Sobremesa: melão Suco: laranja				
LANCHE DA TARDE **Opção de recheios para os pães:** 1.Frango cremoso 2. queijo branco 3.Requeijão, manteiga e Geleia	panquequinhas de cenouras c/mel /bolachinhas de aveia Fruta: manga Suco: abacaxi				

Nutricionista: Priscila Santos Camelo Prado - CRN3: 71045