

**COLÉGIO NOVO ATENEU**  
**CARDÁPIO FEVEREIRO / 2012**

	SEMANA 06 a 10/02					SEMANA 13 a 17/02				
	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
<b>Lanche da Manhã</b>	Suco natural Pão de forma Margarina Requeijão Fruta	Chá Bolo de banana Fruta	Vitamina de fruta Francês Margarina Queijo	Suco natural Pastel assado de carne Fruta	Suco natural Bisnaguinha Creme de avelã Fruta	Achocolatado Pão integral Margarina Presunto Fruta	Suco natural Bolo de abacaxi Fruta	Suco de soja Pão d'água Margarina Geléia Fruta	Bebida láctea Granola Cereal matinal Fruta	Suco natural Torrada Margarina Requeijão Salada de fruta
<b>Almoço</b>	A/F Frango assado Farofa rica Couve refogada Salada: 2 variedades	A/F Isclas de carne aceboladas Macarrão alho e óleo Palitos de cenoura Salada: 2 variedades Fruta	A/Lentilha Filé de frango grelhado Batata sauté Brócolis no vapor Salada: 2 variedades	A/F Quisadinho de carne Gravatinha ao sugo Salteado de vagem Salada: 2 variedades	A/F Estrogonof de frango Batata palha Berinjela a camponesa Salada: 2 variedades	A/F Came ensopada Batata doré Cenoura primavera Salada: 2 variedades	A/F Tirinhas de frango Farofa de ovos Ratatouille Salada: 2 variedades	A/F Rocambolo de carne Talha rim à italiana Couve-flor escabeche Salada: 2 variedades Fruta	CARDÁPIO A SER DESENVOLVIDO COM OS ALUNOS DO INTEGRAL	A/F Peixe à milanesa Creme de milho Brócolis alho e óleo Salada: 2 variedades
<b>Lanche da tarde</b>	Suco natural Biscoito pic nic Fruta	Suco natural Pão integral com margarina Fruta	Suco natural Bolo de laranja Gelatina	Suco de soja Pão caseiro com margarina e presunto de ave Salada de fruta	Suco natural Pão de queijo Fruta	Suco natural Mufins Fruta	Suco natural Pão de aveia com margarina e queijo Fruta	Suco natural Nega maluca Gelatina	Suco de soja Pão de leite com manteiga Fruta	Suco natural Esfira de frango Gelatina para EF Palitos de vegetais EI
	SEMANA 20 a 24/02					SEMANA 27 a 02/03				
<b>Lanche da Manhã</b>	Recesso	Feriado	Recesso	Suco natural Pão de forma Margarina Presunto de ave Fruta	Vitamina de fruta Croissant de queijo	Suco natural Mini francês de gergelim Margarina Queijo Fruta	Achocolatado Biscoito integral Requeijão Geléia Fruta	Suco natural Bolo formigueiro Salada de fruta	Chá Pão de queijo Fruta	Bebida láctea Granola Cereal matinal Fruta
<b>Almoço</b>				A/F Omelete Purê de batata Salteado de legumes Salada: 2 variedades	A/F Frango de panela Polenta cremosa Tirinha de repolho e cenoura refogada Salada: 2 variedades	A/F Isclas de fígado Macarronada Chuchu ao molho branco Salada: 2 variedades	A/F Frango à marguerita Batata a doré Panaché de legumes Salada: 2 variedades	A/Lentilha Picadinho Farofa chic Couve no vapor Salada: 2 variedades	A/F Frango ao molho de laranja Parafuso tricolor Berinjela refogada com pimentão Salada: 2 variedades	A/F Escondidinho de peixe Bolinho de espinafre Palitos de cenoura Salada: 2 variedades
<b>Lanche da tarde</b>				Fruta	Miscelânea de gelatina	Gelatina	Fruta	Mousse de maracujá	Gelatina	Fruta
				Suco natural Pão de batata com requeijão Fruta	Suco natural Bolo de cenoura Gelatina	Suco natural Calzone de frios Fruta	Suco natural Bolo de baunilha Fruta	Suco natural Pão de forma com margarina Gelatina	Chá Bisnaguinha com creme de avelã Fruta para EF Palitos de vegetais EI	Suco natural Cachorro quente Gelatina

Observações:

\* Nos lanches a criança também terá a disposição biscoito doce ou salgado ou integral.

\* O cardápio poderá sofrer alterações em virtude da sazonalidade instável de hortifrutí, por problemas que possam prejudicar a qualidade das preparações ou dificuldade com a logística do fornecedor.

**DICA DE NUTRIÇÃO:** O horário é fundamental para a boa alimentação de seu filho. A dieta ideal consiste em 5 refeições diárias: desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar. As refeições devem ter intervalos superiores a 2 horas, caso contrário, a criança não terá fome.