

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Pão de queijo	Frango ao molho de laranja	Arco-íris de vegetais	Panqueca de banana com aveia e canela
Terça-feira	Omelete colorida	Estrogonofe de carne	Brócolis, palitinho de batata	Pãozinho com patê de frango
Quarta-feira	Cookies de cacau com aveia	Peixe a portuguesa	Meia lua de abóbora	Quibe assado
Quinta-feira	Panqueca americana	Galinhada	Milho refogado, brócolis no vapor	Enroladinho de queijo
Pão Sexta-feira	Tapioca recheada com ovo	Carne de panela	Jardineira de legumes	Bolo de banana com uva passas

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz e feijão	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Risotinho de beterraba com carne seca	--
Terça-feira	Frango desfiado ao molho branco	Macarrãozinho com legumes
Quarta-feira	Ovo mexido com legumes	--
Quinta-feira	Picadinho de carne	Cenoura cozida
Sexta-feira	Frango grelhado	Purê de abóbora

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariaclb-df@colegiologosofico.com.br

O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO.

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	--	--	--	--
Terça-feira	--	--	--	--
Quarta-feira	--	--	--	--
Quinta-feira	Crepioça com sementes	Coxinha de frango assada	Batata rústica e chuchu cozido	Bolo de maçã nutritivo
Sexta-feira	Quibe assado	Picadinho de carne	Legumes no vapor	Sanduche natural

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz e feijão	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	--	--
Terça-feira	--	--
Quarta-feira	--	--
Quinta-feira	Omelete colorida	--
Sexta-feira	Frango moído succulento	Beterraba cozida

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariaclb-df@colegiologosofico.com.br

O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO.

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Panqueca americana	Filé de frango acebolado	creme de milho, seleta de legumes	Enroladinho de queijo
Terça-feira	Wrap colorido	Lombinho assado	Purê de batata doce, cenoura ralada	Pão surpresa
Quarta-feira	Omelete colorida	Peixe assado ao molho de ervas	Salada juliana	Bolo de cacau com aveia
Quinta-feira	Pão com ovo	Almondega ao sugo	Macarrão, brócolis	Sanduche natural
Sexta-feira	Bolo nutritivo	Rocambole de frango	Salada tropical	Panqueca de banana

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz e feijão	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Coxinha de frango assada	Creme de milho
Terça-feira	Escondidinho de batata com carne	Picadinho de vagem
Quarta-feira	Carne moída succulenta	Palitinho de cenoura cozida
Quinta-feira	Panqueca de frango	Purê de batata aipo
Sexta-feira	Omelete nutritiva	--

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariaclb-df@colegiologosofico.com.br
O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO.

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Bolo de cacau e aveia	Picadinho de frango	Yakssoba com legumes	Pão de queijo
Terça-feira	Cuscuz temperado vegetariano	Peixe com crosta de aveia	Purê de batata baroa, cenoura e chuchu cozidos	Buraco quente
Quarta-feira	Pão surpresa	Lombo tropical	Salada de repolho refogada	Tortinha de legumes
Quinta-feira	Bolo de laranja	Coxinha de frango assada	Milho refogado, mix de cenoura e ervilha	Mini pizza marguerita
Sexta-feira	Tapioca recheada	Lagarto ao molho madeira	Farofa de cenoura, mix de couve flor e brócolis	Croquete de frango

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz e feijão	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Macarrão a bolonhesa	Legumes assados
Terça-feira	Ovo cozido ao molho sugo	Vagem salteada
Quarta-feira	Frango moído temperado	Cenoura cozida
Quinta-feira	Lagarto assado suculento	Meia lua de abóbora
Sexta-feira	Coxinha cozida	Chuchu cozido

* O valor do jantar individual é de R\$ 20,00.

* Para o plano mensal, entre em contato com a Tesouraria pelo e-mail: tesourariaclb-df@colegiologosofico.com.br
O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO.