

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Tapioca c/ queijo	Nugget de frango saudável	Couve-flor gratinada	Bolo de fubá
Terça-feira	Panqueca de banana	Strogonoff de carne	Palitinho de batata	Esfiha de carne seca
Quarta-feira	Pão c/ ovo	Tilápia ao molho de limão	Salada de grãos c/ lentilha	Muffin de banana
Quinta-feira	Bolo de milho	Almôndega de carne	Macarrão ao molho sugo	Torta de tapioca c/ legumes
Sexta-feira	Pão de queijo	Picadinho de lombo ao molho	Abóbora assada	Mingau de aveia

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Carne picadinha frita	Purê de beterraba
Terça-feira	Frango xadrez	Legumes salteados
Quarta-feira	Omelete	Abóbora cozida
Quinta-feira	Costelinha de porco cozida	Farofa de cenoura
Sexta-feira	Carne moída succulenta	Purê de batata

* 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 coco	Lagarto assado	Suflê de chuchu	Tortilha de trigo integral c/ ovo
Terça-feira	Pão de batata	Costelinha de porco cozida	Mandioca	logurte de inhame c/ morango
Quarta-feira	Crepioca doce (recheio de geleia)	Carne moída succulenta	Batata e/ cenoura cozidas	Pão de queijo
Quinta-feira	Tapioca c/ ovo	Fricassê	Brócolis cozidos	Bolo de biomassa de banana
Sexta-feira	Muffin de cenoura	Feijoada saudável	Couve e farofa	Mini pastel de abóbora recheada c/ queijo

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Picadinho de peito de frango	Molho campanha
Terça-feira	Almôndega de carne ao molho	Berinjela a milanesa
Quarta-feira	Picadinho de lombo ao molho	Purê de banana da terra
Quinta-feira	Lagarto ao molho	Abobrinha refogada
Sexta-feira	Nugget saudável de frango	Suflê de brócolis

* 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	Cuscuz temperado	Tilápia assada	Purê de cenoura	Bolo de baunilha
Terça-feira	Muffin de chocolate	Escondidinho de abóbora c/ carne de sol	Salada de grão de bico	Pão de batata
Quarta-feira	Pão c/ ovo	Peito de frango ao molho de laranja	Batata sauté	Crepioca doce(recheio de geleia)
Quinta-feira	-	Feriado	Feriado	-
Sexta-feira	-	Feriado	Feriado	-

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Picadinho de carne ao molho	Legumes refogados
Terça-feira	Coxinha de frango	Quiabo refogado
Quarta-feira	Carne de sol assada	Mandioca cozida
Quinta-feira	-	-
Sexta-feira	-	-

* 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 doce de cacau	Lasanha de carne	Berinjela a milanesa	Crepioca
Terça-feira	Tapioca c/ carne sol	Strogonoff de frango	Batata palito	Bolo de mandioca
Quarta-feira	Bolo de fubá	Lagarto ao molho	Farofa de abobrinha	Pão de cenoura
Quinta-feira	Cuscuz c/ frango	Lombo desfiado	Legumes na manteiga	Panqueca de maçã
Sexta-feira	Muffin de maçã	Picadinho de carne	Beterraba cozida	Pão c/ ovo

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Costelinha suína ao molho	Batata sauté
Terça-feira	Lagarto ao molho	Farofa de cenoura
Quarta-feira	Picadinho de peito de frango	Abobrinha refogada
Quinta-feira	Picadinho de carne	Purê de beterraba
Sexta-feira	Lombo de porco assado	Abóbora 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.

30 de junho a 4 de julho

	Lanche da manhã*	Almoço		Lanche da tarde*
		Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate		
		Prato Principal	Acompanhamentos	
Segunda-feira	Bolinho de frango	Tilápia ao molho de laranja	Purê de banana da terra	Bolo de milho
Terça-feira	Muffin de chocolate	Carne moída succulenta	Ratatouille	Tapioca c/ frango
Quarta-feira	Pão de queijo	Coxinha de frango	Quiabo	Bolo de baunilha
Quinta-feira	Panqueca de banana	Picadinho de carne	Gratinado de brócolis	Cuscuz c/ ovo
Sexta-feira	Pão delícia	Costelinha de porco ao molho	Mandioca cozida	Crepe doce

	Jantar Infantil *	
	Diariamente: arroz, feijão e mix de folhas verdes com tomate	
	Prato Principal	Acompanhamentos
Segunda-feira	Carne de sol assada	Mandioca cozida
Terça-feira	Lombo assado ao molho	Batata assada
Quarta-feira	Almôndega de carne ao molho sugo	Cenoura refogada
Quinta-feira	Frango grelhado	Purê de abóbora
Sexta-feira	Lagarto assado	Brócolis 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.