



CARDÁPIO | COLÉGIO SÃO LUÍS

ALMOÇO DEZEMBRO

11 | SEGUNDA

12 | TERÇA

13 | QUARTA

14 | QUINTA

15 | SEXTA

Todos os dias servimos mix de folhas, azeite e sal, focaccia de capim santo, gressal e mix de sementes.

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas
Tomate em rodelas
Pepino em palito com iogurte
Molho mediterrâneo

Arroz branco
Arroz 7 cereais
Feijão vermelho

Farofa de milho
Purê de batata

Tiras de carne grelhada
Legumes ao curry
Ovo

Maçã
Suco de maracujá

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas
Tomate em rodelas
Tabule
Molho de limão

Arroz branco
Arroz integral com milho
Feijão carioca

Escarola refogada
Batata palha

Fricassé de frango
Rosti de legumes
Ovo

Banana
Bolo de aniversário
Suco de caju

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas
Tomate cereja
Salada de arroz negro
Molho de iogurte com ervas

Arroz branco
Arroz 7 cereais
Feijão carioca

Brócolis refogado
Farofa de ervas

Bife grelhado
Berinjela com tahine
Ovo
Espaguete com molho de tomate rústico

Uva
Suco de abacaxi

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas
Cenoura ralada
Batata bolinha com molho de mostarda
Molho oriental

Arroz branco
Arroz integral
Feijão preto

Abóbora assada com alecrim
Farofa de beterraba

Peixe grelhado
Lentilha caramelizada
Ovo

Macarrão com molho de limão

Melancia
Suco de tangerina

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas
Tomate em pétala
Beterraba ralada
Molho caesar

Arroz branco
Arroz 7 cereais
Feijão carioca

Batata rústica
Farofa de limão

Strogonoff de carne
Grão de bico ao curry
Ovo

Salada de fruta
Suco de acerola