



CARDÁPIO | COLÉGIO SÃO LUÍS

# ALMOÇO MARÇO

18 | SEGUNDA

19 | TERÇA

20 | QUARTA

21 | QUINTA

22 | SEXTA

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

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas  
Tomate com queijo minas  
Beterraba ralada  
Molho de iogurte com ervas

Arroz branco  
Arroz 7 cereais  
Feijão carioca

Brócolis refogado  
Purê de batata doce

Coxinha da asa assada  
Hamburguer de legumes  
Ovo

Maçã  
Suco de laranja

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas  
Cenoura assada  
Salada de couve flor com iogurte  
Molho de limão

Arroz branco  
Arroz integral  
Feijão carioca

Espinafre refogado  
Batata palha

Strogonoff de carne  
Strogonoff de palmito com chuchu  
Ovo  
Farlalle com molho de tomate rústico

Banana  
Suco de morango

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas  
Tomate em rodela  
Vinagrete de grão de bico

Arroz branco  
Arroz 7 cereais  
Feijão preto com linguiça

Farofa de banana  
Couve refogada

Filé de frango grelhado  
Quibe de berinjela  
Ovo

Melancia  
Suco de uva

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas  
Tomate em pétalas  
Salada de abobrinha  
Molho mostarda e mel

Arroz branco  
Arroz integral  
Feijão carioca

Farofa de cebola  
Batata bolinha assada

Carne louca  
Puchero de legumes  
Ovo

Uva verde  
Suco de goiaba

Focaccia de Capim Santo

Mix de folhas  
Tomate rodela  
Salada de repolho com cenoura  
Molho caesar

Arroz branco  
Arroz integral  
Feijão carioca

Creme de espinafre  
Farofa de limão

Peixe grelhado com molho oriental  
Ragu de carne de jaca  
Ovo  
Yakissoba de legumes

Salada de fruta  
Bombom de pote  
Suco de acerola