

## Cardápio Colégio Miranda | JANEIRO - 2025



Atualizado em: 19/12/2024

			2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira
			6/jan	7/jan	8/jan	9/jan	10/jan
1ª Semana		Salada*	Salada de Repolho	Salada de Alface com Milho	Salada de Acelga	Salada de Rúcula com Tomate	Salada de Couve-Flor
		Proteina	Omelete com Queijo	Espaguete à Bolonhesa	Filé de Peixe	Estrogonofe de Frango	Carne Assada Fatiada ao Molho
		2ª Proteina	Nuggets de Frango	Carne Moída	Carne de Panela com Legumes	Ovos Cozidos com Legumes	Picadinho de Frango c/ Cenoura
	Almoço	Guarnição	Creme de Legumes	Couve Refogada	Purê de Batata	Batata Palha	Creme de Milho
	Alm	Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Bebida	Suco de Manga	Suco de Morango	Suco de Maracujá	Limonada	Suco de Caju
		Sobremesa	Melancia	Gelatina de Uva	Mexerica	Salada de Frutas	Mousse de Chocolate
			13/jan	14/jan	15/jan	16/jan	17/jan
2ª Semana		Salada*	Salada de Couve Fatiadinha	Salada de Acelga	Salada de Cenoura	Salada de Brócolis	Salada de Chuchu com Beterraba
		Proteina	Ovos Mexidos com Abobrinha	Panqueca de Carne ao Sugo	Frango Ensopado	Frango Assado	Carne de Panela
		2ª Proteina	Frango Desfiado ao Molho com Milho	Iscas de Frango	Kibe Assado	Omelete de Tomate	Fricasssê de Frango
	Almoço	Guarnição	Abóbora Refogada	Espinafre Refogado	Polenta Cremosa	Creme de Milho	Acelga Refogada
	Alm	Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Bebida	Suco de Laranja	Suco de Uva Integral	Limonada	Suco de Abaxaci com Hortelã	Suco de Caju
		Sobremesa	Maçã	Gelatina de Framboesa	Manga	Mamão	Banana
E				01 (** -	00.00		
_	_		20/jan	21/jan	22/jan	23/jan	<b>24</b> /jan
		Salada*	Salada de Escarola Fatiadinha	Salada de Beterraba com Manjericão	Salada de Repolho com Vinagrete	23/jan Salada de Almeirão Fatiadinho	Salada de Cenoura com Mel
		Salada* Proteina		, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>		•	
D.			Salada de Escarola Fatiadinha	Salada de Beterraba com Manjericão	Salada de Repolho com Vinagrete	Salada de Almeirão Fatiadinho	Salada de Cenoura com Mel
mana	οόοι	Proteina	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão
3ª Semana	Almoço	Proteina 2ª Proteina	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada
3ª Semana	Almoço	Proteina 2ª Proteina Guarnição	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes
3ª Semana	Almoço	Proteina 2ª Proteina Guarnição	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco
3ª Semana	Almoço	Proteina 2ª Proteina Guarnição Prato Base**	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango Melancia	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra
3ª Semana	Almoço	Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base** Bebida	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral
3ª Semana	Almoço	Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base** Bebida	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango Melancia	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra
3ª Semana	Almoço	Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base** Bebida Sobremesa	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango Melancia	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã 30/jan	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra 31/jan
		Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base** Bebida Sobremesa Salada*	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango Melancia 27/jan Salada de Folhas	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi 28/jan Salada de Rúcula	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima 29/jan Salada de Tomate com Manjerição	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã 30/jan Salada de Agrião com Manga	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra 31/jan Salada de Acelga
		Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base**  Bebida Sobremesa  Salada* Proteina	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango Melancia 27/jan Salada de Folhas Omelete de Legumes	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi 28/jan Salada de Rúcula Lasanha à Bolonhesa	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima 29/jan Salada de Tomate com Manjerição Frango Empanado Assado	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã 30/jan Salada de Agrião com Manga Frango em Cubos Acebolado	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra 31/jan Salada de Acelga Picadinho de Carne com Mandioca
		Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base**  Bebida Sobremesa  Salada* Proteina 2º Proteina	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango Melancia 27/jan Salada de Folhas Omelete de Legumes Frango à Parmegiana	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi 28/jan Salada de Rúcula Lasanha à Bolonhesa Carne Moída	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima 29/jan Salada de Tomate com Manjerição Frango Empanado Assado Fritada de Ovos	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã 30/jan Salada de Agrião com Manga Frango em Cubos Acebolado Bife à Rolê	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra 31/jan Salada de Acelga Picadinho de Carne com Mandioca Frango Desfiado ao Molho
4° Semana		Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base**  Bebida Sobremesa  Salada* Proteina 2º Proteina Guarnição	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango Melancia 27/jan Salada de Folhas Omelete de Legumes Frango à Parmegiana Brócolis ao Vapor	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi 28/jan Salada de Rúcula Lasanha à Bolonhesa Carne Moída Berinjela Refogada	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima 29/jan Salada de Tomate com Manjerição Frango Empanado Assado Fritada de Ovos Creme de Milho	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã 30/jan Salada de Agrião com Manga Frango em Cubos Acebolado Bife à Rolê Beterraba Cozida	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra 31/jan Salada de Acelga Picadinho de Carne com Mandioca Frango Desfiado ao Molho Purê de Batata
		Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base**  Bebida Sobremesa  Salada* Proteina 2º Proteina Guarnição	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Morango Melancia 27/jan Salada de Folhas Omelete de Legumes Frango à Parmegiana Brócolis ao Vapor Arroz Branco	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carne Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi 28/jan Salada de Rúcula Lasanha à Bolonhesa Carne Moída Berinjela Refogada Arroz Branco	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima 29/jan Salada de Tomate com Manjerição Frango Empanado Assado Fritada de Ovos Creme de Milho Arroz Branco	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã 30/jan Salada de Agrião com Manga Frango em Cubos Acebolado Bife à Rolê Beterraba Cozida Arroz Branco	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra 31/jan Salada de Acelga Picadinho de Carne com Mandioca Frango Desfiado ao Molho Purê de Batata Arroz Branco
		Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base**  Bebida Sobremesa  Salada* Proteina 2º Proteina Guarnição Prato Base**	Salada de Escarola Fatiadinha Ovos Cozidos com Legumes Rocambole de Carne Moída Mandioquinha Cozida Arroz Branco Feijāo Carioca Suco de Morango Melancia 27/jan Salada de Folhas Omelete de Legumes Frango à Parmegiana Brácolis ao Vapor Arroz Branco Feijão Carioca	Salada de Beterraba com Manjericão Iscas de Carme Penne ao Molho Sugo Legumes na Manteiga Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Manga Gelatina de Abacaxi 28/jan Salada de Rúcula Lasanha à Bolonhesa Carne Moída Berinjela Refogada Arroz Branco Feijão Carioca	Salada de Repolho com Vinagrete Iscas de Peixe Ovos Mexidos com Queijo Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Maracujá Laranja Lima 29/jan Salada de Tomate com Manjerição Frango Empanado Assado Fritada de Ovos Creme de Milho Arroz Branco Feijão Carioca	Salada de Almeirão Fatiadinho Estrogonofe de Carne Frango Xadrez Batata Palha Arroz Branco Feijão Carioca Limonada Maçã 30/jan Salada de Agrião com Manga Frango em Cubos Acebolado Bife à Rolê Beterraba Cozida Arroz Branco Feijão Carioca	Salada de Cenoura com Mel Carne Desfiada com Pimentão Coxa/Sobrecoxa Assada Farofa de Legumes Arroz Branco Feijão Carioca Suco de Uva Integral Pêra 31/jan Salada de Acelga Picadinho de Carne com Mandioca Frango Desfiado ao Molho Purê de Batata Arroz Branco Feijão Carioca

<sup>\*\*</sup>Todos os dias, é servido Salada de Alface e Tomate.

<sup>\*\*</sup>Prato Base - Todas as Quartas-Feiras, é servido Arroz Integral.