



CARDÁPIO DO COLÉGIO HÉLIO ALONSO INTEGRAL - JULHO 2025

DIA	DESJEJUM	PRATO PRINCIPAL	SALADA	BEBIDA	SOBREMESA	LANCHE DA TARDE
01		FRANGO GRELHADO C/ COUVE	ALFACE E CENOURA RALADA	SUCO	FRUTA	PÃO NA CHAPA/ FRUTA/ SUCO
02	BISNAGUINHA C/ MANTEIGA/ SUCO/ FRUTA	FRANGO GELHADO A PIZZAILO C/ FAROFA	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SUCO	FRUTA	BOLO MESCLADO / SUCO/ FRUTA
03	BOLO MESCLADO/ SUCO/ FRUTA	ÍSCAS DE CARNE C/ CHUCHU GRATINADA	ALFACE E BETERRABA RALADA	SUCO	FRUTA	TORRADA C QUEIJO/ SUCO/ FRUTA
04	PÃO DE QUEJO/ SUCO/ FRUTA	STROGONOFF DE FRANGO C BATATA PALHA	ALFACE E TOMATE	SUCO	PUDIM	PIPOCA/ SUCO/ FRUTA
07						
08	PÃO DE LEITE C REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA	KIBE RECHEADO	ALFACE E CENOURA COZIDA C MILHO	SUCO	FRUTA	PASTEL DE CARNE/ SUCO/ FRUTA
09	PAO C OVO/ SUCO/ FRUTA	FRANGO AO MOLHO C MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ALFACE, FEIJÃO FRADINHO	SUCO	FRUTA	BOLO DE CENOURA/ SUCO/ FRUTA
10	MINI SUIÇO C MANTEIGA/ SUCO/FRUTA	FRANGO Á MILANESA FAROFA	ALFACE E BETERRABA COZIDA	SUCO	FRUTA	PIZZA MISTA/ SUCO/FRUTA
11	PÃO NA CHAPA/ SUCO / FRUTA	CARNE ASSADA C/ BATATA COZIDA	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SUCO	BRIGADEIRO	BISCOITO/ VITAMINA/SUCO/ FRUTA
14	PÃO C OVO/SUCO/FRUTA	FRANGO GRELHADO C/ PURE DE BATATA	ALFACE E CENOURA RALADA	SUCO	FRUTA	SANDUICHE DE PASTA DE FRANGO/ SUCO/ FRUTA
15	PÃO DE LEITE C QUEIJO /SUCO/FRUTA	PANQUECAS DE CARNE	MAIONESE CASEIRO	SUCO	FRUTA	MISTO QUENTE/ SUCO/FRUTA
16	PÃO DE QUEIJO / SUCO/FRUTA	ESCONDIDINHO DE FRANGO	ALFACE E FEIJÃO FRADINHO	SUCO	FRUTA	PÃO C REQUEIJÃO /SUCO/ FRUTA
17	BISCOITO/ VITAMINA/SUCO/ FRUTA	LASANHA DE CARNE	ALFACE E BETERRABA RALADA	SUCO	FRUTA	PASTEL DE CARNE / SUCO/ FRUTA
18	BOLO DE CACAU/ SUCO/ FRUTA	STROGONOFF DE FRANGO C BATATA PALHA	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	PIZZA MISTA/ SUCO/ FRUTA
21	PÃO C OVOS MEXIDOS/SUCO/FRUTA	FRANGO GRELHADO C FAROFA	ALFACE E CENOURA RALADA	SUCO	FRUTA	EMPADÃO DE FRANGO/ SUCO/FRUTA
22	PÃO DE LEITE C REQUEIJÃO/ SUCO/FRUTA	KIBE RECHEADO C PURÊ DE ABOBORA	ALFACE E PEPINO	SUCO	FRUTA	BOLO DE LARANJA/ SUCO/FRUTA
23	PÃO DE QUEIJO/ SUCO/FRUTA	CARNE MOIDA C ESPAGUETE	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	BOLO FORMIGUEIRO/ SUCO/FRUTA
24	PÃO C REQUEIJAO/ SUCO/ FRUTA	PICADINHO DE CARNE C COUVE	ALFACE E CHUCHU	SUCO	FRUTA	BISCOITO/VITAMINA/ SUCO/FRUTA
25	MISTO QUENTE/ SUCO/ FRUTA	FRANGO A MILANESA C CENOURA REFOGADA	ALFACE E BETERRABA RALADA	SUCO	MOUSSE DE LIMÃO	PASTEL DE QUEIJO/ SUCO/FRUTA
28	BOLO DE LARANJA/ SUCO/FRUTA	OMELETE DE LEGUMES	ALFACE E TOMATE	SUCO	FRUTA	PÃO C OVO MEXIDO/ SUCO/ FRUTA
29	PÃO SUIÇO C/ REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA	STROGONOFF DE CARNE C/ BATATA PALHA	ALFACE E PEPINO	SUCO	FRUTA	PÃO NA CHAPA/ SUCO/ FRUTA
30	PÃO NA CHAPA/SUCO/ FRUTA	FRANGO 'JA PIZZAILO C PURÊ DE ABOBORA	ALFACE E FEIJÃO FRADINHO	SUCO	FRUTA	PÃO BRIOCHE C REQUEIJÃO/ SUCO/ FRUTA
31	SANDUICHE/ SUCO/FRUTA	COXA E SOBRECOXA ASSADA C FAROFA	ALFACE E CENOURA RALADA	SUCO	FRUTA	BOLO DE CHOCOLATE/ SUCO/ FRUTA

OBS:

- DIARIAMENTE SÃO OFERECIDOS ARROZ E FEIJÃO, ALÉM DE OPÇÃO DE OVOS MEXIDOS PARA SUBSTITUIR A PROTEÍNA DO DIA
- O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERÇÕES DEACORDO COM A ENTREGA DE INSUMOS DOS FORNECEDORES