



Cardápio Pantheon



ESCOLA
PANTHEON





Cardápio Pantheon



1ª Semana

Segunda-feira

Almoço: Ensopadinho de Frango com Legumes (batata e cenoura) + Feijão + Arroz

Terça-feira

Almoço: Carne moída com purê de batata + Arroz + Feijão

Sobremesa: Gelatina

Quarta-feira

Almoço: Quiabada com carne + Arroz + Farofa de cenoura + Feijão

Quinta-feira

Almoço: Macarrão com Frango + Arroz + Feijão

Sobremesa: Gelatina

Sexta-feira

Almoço: Almôndega + Arroz + Feijão preto + Salada de verduras

Observações

Todos os dias tem a 2ª opção no almoço:

Feijão de caldo + Arroz + Proteína

A salada de Verduras pode haver folhas como: Repolho, rúcula, alface, agrião, couve. Sendo as verduras cozidas ou cruas.

2ª Semana

Segunda-feira

Almoço: Carne em tiras + Arroz + Salada de verduras cozidas (chuchu e cenoura) + Ovo de codorna + Feijão preto

Terça-feira

Almoço: Frango desfiado + Arroz com espinafre + Feijão

Sobremesa: Gelatina

Quarta-feira

Almoço: Carne moída com purê de batata + Arroz + Feijão

Quinta-feira

Almoço: Estrogonofe de frango + Arroz + Feijão + Salada de alface com tomate

Sobremesa: Gelatina

Sexta-feira

Almoço: Cozido com carne e verduras + Arroz + Pirão



Cardápio balanceado e controlado por nutricionista.





Cardápio Pantheon



3ª Semana

Segunda-feira

Almoço: Bife de carne + Arroz + Salada de verduras cozidas (chuchu e cenoura) + Ovo de codorna + Feijão

Terça-feira

Almoço: Macarrão com Frango e ervilhas + Feijão
Sobremesa: Gelatina

Quarta-feira

Almoço: Carne moída + Arroz + Salada de folhas + Feijão preto

Quinta-feira

Almoço: Quiabada com carne + Arroz + Farofa de cenoura + Feijão
Sobremesa: Gelatina

Sexta-feira

Almoço: Estrogonofe de frango + Arroz + Feijão

Observações

Todos os dias tem a 2ª opção no almoço:

Feijão de caldo + Arroz + Proteína

A salada de Verduras pode haver folhas como: Repolho, rúcula, alface, agrião, couve. Sendo as verduras cozidas ou cruas.



4ª Semana

Segunda-feira

Almoço: Lombo + Macarrão + Salada de Grão de Bico + Feijão

Terça-feira

Almoço: : Ensopadinho de Frango e Legumes (chuchu, batata e cenoura) + Feijão + Arroz
Sobremesa: Gelatina

Quarta-feira

Almoço: Carne moída + Arroz + Purê de abóbora + Feijão

Quinta-feira

Almoço: Macarrão com Frango e ervilhas + Feijão

Sexta-feira

Almoço: Ensopadinho com carne e verduras + Arroz + Pirão

Cardápio balanceado e controlado por nutricionista.

