

Cardápio Maio/ 2025- Colégio Belo Futuro Internacional

	Segunda-feira 05/05	Terça-feira 06/05	Quarta-feira 07/05	Quinta-feira 08/05	Sexta-feira 09/05
Prato principal	Bife grelhado	Isca de peixe a Dorê	Picadinho	Filé de frango grelhado	Bife a armegiana
Guarnição	Panachê de legumes	Batata rústica	Farofa de cenoura	Macarrão ao sugo	Brócolis c/ couve flor
Saladas	Salada verde c/ manga	Salada verde c/ rabanete	Salada verde c/ abacaxi	Salada verde	Salada verde c/ beterraba
	Tomate	Salada bicolor	Vinagrete	Maionese	Milho
Suco	Suco de Limão Fruta: melancia	Suco de uva	Suco de manga Fruta: mamão	Suco de Abacaxi	Suco de Laranja
Arroz	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco/ integral
Feijão	Carioca	Carioca	Preto	Carioca	Carioca

*Cardápio sujeito a alterações

*Cardápio elaborado por Juliana rodrigues - Nutricionista CRN 36888



Cardápio Maio/2025- Colégio Belo Futuro Internacional

	Segunda-feira 12/05	Terça-feira 13/05	Quarta-feira 14/05	Quinta-feira 15/05	Sexta-feira 16/05
Prato principal	Estrogonofe de carne	Kafta de frango	Isca de carne acebolada	Filé de peixe grelhado/ carne moida	Maminha assada
Guarnição	Batata sauté	Pure de mandioquinha	Bolinho de Arroz	Abóbora assada	Farofa de couve
Saladas	Salada verde c/ tomate cereja	Salada verde c/ laranja	Salada verde c/ cenoura	Salada verde c/ repolho	Salada verde c/ rabanete
	Cenoura	Tabule	Batata doce	Beterraba cozida	Batata bolinha
Suco	Suco de uva	Suco de tangerina Fruta banana	Suco de manga	Suco de laranja	Suco de limão Fruta: maçã
Arroz	Branco	Branco	Branco/Integral	Branco	Branco
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	Vermelho

*Cardápio sujeito a alterações

*Cardápio elaborado por Juliana rodrigues - Nutricionista CRN 36888

Cardápio Maio/2025 - Colégio Belo Futuro Internacional

	Segunda-feira 19/05	Terça-feira 20/05	Quarta-feira 21/05	Quinta-feira 22/05	Sexta-feira 23/05
Prato principal	Sobrecoxa assada no suco laranja	Frango Xadrez	Quibe de forno	Filé de Peixe/ carne moida	Frango a parmegiana
Guarnição	Nhoque	Batata doce assada	Omelete de queijo	Crema de espinafre	Legumes na manteiga
Saladas	Salada verde c/ Molho abacate	Salada verde c/ baterraba	Salada verde c/ rabanete	Salada verde c/ abacaxi	Salada verde c/ laranja
	Repolho c/ cenoura	Russa	Macarrão	Cenoura c/ milho	Tomate
Suco	Suco de maracujá	Suco de laranja c/ acerola	Suco de manga Fruta: Melão	Suco de limão	Suco de abacaxi c/ hortelã Mousse de maracujá
Arroz	Branco	Branco	Japonês	Branco	Branco
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	Vermelho

*Cardápio sujeito a alterações

*Cardápio elaborado por Juliana rodrigues - Nutricionista CRN 36888

Cardápio Maio/2025- Colégio Belo Futuro Internacional

	Segunda-feira 26/05	Terça-feira 27/05	Quarta-feira 28/05	Quinta-feira 29/05	Sexta-feira 30/05
Prato principal	Sobrecoxa assada	Kafta de carne	Estrogonofe de frango	Filé de peixe	Carne moída c/ legumes
Guarnição	Creme de milho	Legumes ao vapor	Batata palha	Purê de batata	Torta de brócolis
Saladas	Salada verde c/ pepino	Salada verde c/ laranja	Salada verde c/ tomate cereja	Salada verde c/ manga	Salada verde c/ beterraba
	Abóbora	Caprese	Cenoura	Beterraba ralada	Caponata de berinjela
Suco	Suco de uva	Suco de Tangerina	Suco manga Fruta: pêra	Suco de laranja	Suco de maracujá Fruta: tangerina
Arroz	Branco	Branco	Branco	Branco/ integral	Branco
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	Carioca

*Cardápio sujeito a alterações

*Cardápio elaborado por Juliana Rodrigues - Nutricionista CRN 36888