

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchietinha Aquarius) - ABRIL



Semana I: de 03 a 07 de Abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Vinagrete	Alface Americano, Tomate/ Pepino	Alface, Tomate/ Beterraba Ralada	Alface, Tomate Cereja/ Cenoura Ralada	Alface Americano, Tomate/ Rúcula
Saladas Cozidas	Grão de Bico com Ricota	Vagem	Brócolis	Couver Flor ao Vapor com Passas	Abóbora
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão com Cenoura (batida)	Feijão Preto	Feijão Cariquinha	Feijão Fradinho (sem camarão)/ Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Purê de Batatas	Macarrão ao Molho de Tomate	Farofa com Couve Refogado	Caruru /Vatapá	Bolinho de Cenoura com Ricota
Prato Principal	Fricassé de Frango	Quibe de Forno de Carne	Peixe ao Forno	Xinxim de Galinha (sem camarão)	Lombo Recheado com Ovo
Opção 1	Carne Grelhada	Frango Grelhado	Frango Acebolado	Isca de Carne Grelhada	Tiras de Frango com Batata e Alecrim
Sobremesa	Frutas	Gelatina	Frutas	Bananinha Paraibuna	Frutas

Semana II: de 10 a 14 de Abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Americana, Tomate/ Chuchu Ralado	Alface, Tomate Cereja/ Rúcula e Abacaxi	Alface, Tomate/ Agrião	RECESSO	FERIADO
Saladas Cozidas	Vagem e Ovo Cozido	Macarrão Colorido/ Cenoura	Batata Doce com Ervas		
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Integral		
Feijão	Feijão Preto	Feijão Cariquinha	Feijão com Abóbora (batida)		
Guarnição	Macarrão ao Alho e Óleo	Farofa com Banana	Purê de Batata Doce		
Prato Principal	Omelete de Carne	Peixe Grelhado com Legumes	Carne do Sol Acebolada		
Opção 1	Frango Grelhado	Isca de Carne ao Molho Madeira	Frango grelhado		

Sobremesa	Frutas	Frutas	Bolo de Cenoura com Calda de Chocolate	
-----------	--------	--------	--	--

Semana III: de 17 a 21 de Abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Pepino Recheado com Ricota	Alface, Tomate/ Couve com Laranja	Alface, Tomate Cereja/ Cenoura ralada	Alface Americana, Tomate/ Vinagrete	FERIADO
Saladas Cozidas	Espinafre	Lentilha	Mista de Legumes com Iogurte	Quiabo/ Batata e Atum	
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Cenoura	
Feijão	Feijão Preto	Feijão com Cenoura (batida)	Feijão	Feijão Preto	
Guarnição	Quiabada Natural	Macarrão ao Sugo	Purê de Batatas	Farofa com Cenoura	
Prato Principal	Lasanha de Frango	Almôndegas de Carne de Forno Molho de Tomate	Torta Crepe de Frango	Panqueca Colorida de Carne	
Opção 1	Carne Acebolada	Frango grelhado	Carne Grelhada com Quiabo	Isca de Frango Grelhado	
Sobremesa	Frutas	Gelatina	Frutas	Frutas	

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 24 a 28 de abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Beterraba Ralada	Alface, Tomate /Cenoura e Manga	Alface Americana, Tomate/ Pepino	Alface, Tomate Cereja/ Repolho Roxo	Alface, Tomate/Rúcula
Saladas Cozidas	Cenoura	Ovo de Codorna/ Beterraba	Abóbora	Grão de Bico	Chuchu
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Vagem	Branco/ Integral	Branco/Integral
Feijão	Feijão com Quiabo	Feijão Preto	Feijão Carioquinha	Feijão com Chuchu (batido)	Feijão Preto
Guarnição	Farofa com Ovo	Bolinho de Arroz	Batata Aauté	Macarrão ao Molho Branco	Purê de Banana da Terra
Prato Principal	Jardineira de Carne Moída	Frango a Milanesa de Forno	Fígado Acebolado	Peixe de Forno com Alecrim	Carne de Panela com Cenoura

Opção 1	Frango Grelhado	Picadinho de Carne com Legumes	Frango Grelhado	Carne Grelhada	Tiras de Frango com Brócolis
Sobremesa	Frutas	Frutas	Pudim	Frutas	Brigadeiro de Copinho

***Cardápio sujeito a alterações**