

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) - ABRIL



Semana I: de 02 A 06 de Abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Salsinha e Milho Verde	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão c/ Cenoura (Batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão
Guarnição	Batata Gratinada c/ Requeijão Cremoso	Purê de Mandioquinha	Farofa Colorida (Couve, Beterraba Ralada)	Macarrão com Molho de Tomate (Separado)	Couve Flor c/ Vagen Sauté
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada	Carne do Sol Acebolada	Rocambole de Batata c/ Recheio de Carne	Filé de Frango Ensopado c/ Quiabo e Abobora	Filé de Peixe c/ Molho de Limão
Opção 1	Torta Crepe de Frango	Escondidinho de Frango Desfiado com Batata	Risoto de Atum	Empadão de Frango	Omelete de Queijo, Tomate e Manjericão
Opção I	Isca de Carne Grelhada c/ Molho de Tomate	Frango Grelhado	Cubos de Frango Grelhado c/ Cenoura	Bife Acebolado	Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 09 a 13 de Abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/ Milho Verde e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Abacaxi Assado c/ Canela	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Purê de Batata Doce	Farofa c/ Banana	Macarrão Alho e Óleo
Prato Principal	Lasanha de Queijo	Lombo Recheado c/ Ovos	Strogonoffe de Carne c/ Batata Palha	Ensopado de Peixe com Batata	Jardineira de Carne Moída
Opção 1	Frango Desfiado com Milho	Hamburguer de Frango de Forno	Sanduche de Forno c/ Queijo	Torta de Frango c/ Requeijão Cremoso	Panqueca c/ Recheio de Ricota c/ Couve
Opção 2	Carne na Chapa c/ Legumes	Tiras de Frango c/ Brocólis	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: de 16 a 20 de Abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brocolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão com Couve (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Bolinho de Arroz	Farofa com Acelga	Penne Colorido ao Molho Parisiense (Separado)	Purê de Batata	Abacaxi e Banana Grelhados
Prato Principal	Filé de Frango a Parmegiana de Forno	Bolinho Assado de Peixe c/ Limão	Almôndegas de Frango c/ Molho de Tomate	Carne Ensopada c/ Quiabo	Bife Rolê com Cenoura
Opção 1	Omelete de Frango	Quiche de Queijo e Presunto	Fricassé de Frango	Frango com Creme de Milho	Frigideira de Frango
Opção 2	Cubos de Carne Grelhadas	Isca de Frango Grelhada	Carne na Chapa com Cenoura e Chuchu	Frango Grelhado	Frango Grelhado c/ Legumes

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 23 a 27 de Abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição	Purê de Abobora	Pirão	Macarrão com Molho de Tomate	Farofa c/ Brócolis	Legumes Gratinados
Prato Principal	Peixe Assado com Molho de Tomate	Cozido	Coxa e Sobrecoxa Ensopada	Lombo Recheado com Cenoura	Frango a Milanese de Forno
Opção 1	Escondidinho de Carne Moída e Batata	***	Torta de Peito de Peru	Panqueca (colorida) de Frango	Arroz de Forno com Carne Moída e Banana
Opção 2	Tiras de Frango com Brócolis	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Cubos de Frango Acebolado	Carne Grelhada

***Cardápio sujeito a alterações**