

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchieta Itaigara) - ABRIL



Semana I: de 03 a 07 de Abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Acelga (mostarda com mel)	Alface Americana, Tomate/ Cenoura (limão e ervas)	Alface, Tomate/ Couve com laranja (ervas finas)	Alface, Tomate Cereja/ Beterraba (mostarda e limão)	Alface, tomate/ Pepino (rosé)
Saladas Cozidas	Grão de Bico com Queijo Minas Frescal	Chuchu	Abóbora com Ovo Cozido	Couvir Flor ao Vapor com Passas	Cenoura
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão com Cenoura (batida)	Feijão	Feijão Preto	Feijão Fradinho (sem camarão)/ feijão	Feijão Preto
Guarnição	Purê de Abóbora	Macarrão Penne ao Alho e Óleo	Farofa com Ovo	Caruru /Vatapá	Macarrão com Molho de Tomate
Prato Principal	Almôndegas de Carne	Peixe Grelhado ao Molho de Maracujá	Panqueca (colorida) de Carne	Xinxim de Galinha (sem camarão)	Torta de Atum
Opção 1	Isca de Frango	Carne na Chapa com Legumes	Tiras de Frango com Brócolis	Isca de Carne Grelhada	Frango Grelhado
Sobremesa	Bananinha Paraibuna	Frutas	Frutas	Bombom	Frutas

Semana II: de 10 a 14 de abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Agrião (rosé)	Alface Americana, Tomate/ Chuchu ralado (maracujá)	Alface, Tomate Cereja/ Rúcula e Abacaxi (limão e ervas)	RECESSO	FERIADO
Saladas Cozidas	Vagem/ Ovo cozido	Macarrão Colorido/ Cenoura	Batata Doce com Ervas		
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco/ Integral com Cenoura e Passas		
Feijão	Feijão	Feijão com Quiabo	Feijão Preto		
Guarnição	Nhoque de Batata Doce	Purê de Aipim	Macarrão ao Alho e Óleo		
Prato Principal	Jardineira de Carne Moída	Carne do Sol Acebolada	Omelete de Frango		

Opção 1	Frango Grelhado	Isca de Frango ao Molho de Tomate	Carne na Chapa com Brócolis	
Sobremesa	Frutas	Frutas	Bolo de Cenoura com Calda de Chocolate	

Semana III: 17 a 21 de abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface America, Tomate/ Beterraba ralada (rosé)	Alface, Tomate/ Pepino (mostarda e mel)	Alface Americana, Tomate Cereja/Cenoura e Manga (limão e ervas)	Alface, Tomate/ Repolho Roxo (mostarda e limão)	FERIADO
Saladas Cozidas	Beterraba/ Espinafre	Mista de Legumes com Iogurte	Batata com Atum	Ovos de Codorna/ Batata Doce	
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com Vagem	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto com Abóbora (batida)	
Guarnição	Abacaxi Grelhado	Macarrão ao molho de tomate	Pirão	Batata Sauté	
Prato Principal	Lasanha de Carne	Fricassé de Frango	Cozido	Peixe ao Forno com Alecrim	
Opção 1	Frango na Chapa com Batata	Carne na Chapa com Legumes	Frango Grelhado	Bife Acebolado	
Sobremesa	Frutas	Gelatina	Frutas	Frutas	

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: 24 a 28 de abril

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Pepino com Ricota (mostarda e mel)	Alface, Tomate Cereja/ Agrião (limão com ervas)	Alface, Tomate/ Couve com Laranja (mostarda e limão)	Alface Americana, Tomate/ Cenoura Ralada (rosé)	Alface, Tomate/ Beterraba Ralada (maracujá)
Saladas Cozidas	Quiabo/ Batata e Atum	Cenoura e Beterraba	Quiabo	Repolho Refogado/ Lentilha	Chuchu
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brocolis	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Chuchu (batido)	Feijão	Feijão Preto

Guarnição	Macarrão ao Sugo	Quiabada Natural/ Farofa	Banana da Terra Grelhada	Purê de Batata Doce	Macarrão Penne ao Alho e Óleo
Prato Principal	Lombo Recheado com Cenoura	Fígado Acebolado	Torta Crepe de Frango	Frango de Forno a Milanese	Peixe de Forno com Legumes
Opção 1	Coxa e sobrecoxa assada	Isca de Frango Grelhada	Carne Grelhada com Quiabo	Isca de Carne ao Molho Madeira	Frango Grelhado com Batata
Sobremesa	Frutas	Frutas	Mousse de Maracujá	Frutas	Brigadeiro de Copinho

***Cardápio sujeito a alterações**