

**Semana I: de 31 a 04 de Agosto (Colégio Anchieta Aquarius)**

|                  | SEGUNDA                      | TERÇA                                      | QUARTA                                  | QUINTA                                       | SEXTA                                     |
|------------------|------------------------------|--|---|--|---|
| Saladas Cruas    | <b>ALface Roxa c/Tomate</b>  | <b>ALface Crespa c/Tomate-Uva</b>          | <b>ALface Americana c/Tomate Cereja</b> | <b>ALface Crespa c/Tomate</b>                | <b>ALface Americana c/ Morango</b>        |
|                  | <b>RÚCULA c/ Abacaxi</b>     | <b>Acelga c/ Morangos</b>                  | <b>AGRIÃO c/ Manga</b>                  | <b>PEPINO em CUBOS c/ MILHO</b>              | <b>Cenoura Ralada</b>                     |
| Saladas Cozidas  | <b>BETERRABA Cozida</b>      | <b>COUVE FLOR REFOGADO</b>                 | <b>Cenoura em Rodelas</b>               | <b>GRÃO DE BICO</b>                          | <b>QUIABO á Vinagrete</b>                 |
|                  | <b>BATATA Doce c/ Passas</b> | <b>BRÓCOLIS</b>                            | <b>Ovo Cozido</b>                       | <b>ABOBRINHA</b>                             | <b>REPOLHO c/Creme Leite e Maçã Verde</b> |
| Arroz (02 tipos) | <b>BRANCO/ INTEGRAL</b>      | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                     | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                  | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                       | <b>BRANCO INTEGRAL c/ERVILHAS</b>         |
| Feijão           | <b>PRETO</b>                 | <b>CARIOQUINHA</b>                         | <b>PRETO</b>                            | <b>CARIOQUINHA</b>                           | <b>PRETO</b>                              |
| Guarnição        | <b>FAROFa com Cenoura</b>    | <b>Massa GRAVATINHA c/MOLHO Tomate</b>     | <b>PIRÃO de Legumes</b>                 | <b>PURê de ABÓBORA</b>                       | <b>Lasanha de BERINJELA c/ Queijo</b>     |
| Prato Principal  | <b>TORTA CREPE de FRANGO</b> | <b>COXA e SOBRECoxa ENSOPADA c/BATATAS</b> | <b>COZIDO</b>                           | <b>EMPADÃO Carne Desfiada c/Banana Terra</b> | <b>Peixe GRELHADO</b>                     |
| Opção 1          | <b>BIFE GRELHADO</b>         | <b>Isca de Carne na CHAPA</b>              | <b>FILÉ de Frango GRELHADO</b>          | <b>Isca de Frango GRELHADA</b>               | <b>FILÉ de Frango ACEBOLADO</b>           |
| Sobremesa        | <b>FRUTA</b>                 | <b>FRUTA</b>                               | <b>GELATINA de Uva</b>                  | <b>FRUTA</b>                                 | <b>Mousse Limão</b>                       |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana II: de 07 a 11 de Agosto (Colégio Anchiétinha Aquarius)**

|                  | SEGUNDA                               | TERÇA                                   | QUARTA                            | QUINTA                                 | SEXTA                               |
|------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------|--|-------------------------------------|
| Saladas Cruas    | <b>ALFACE CRESPA c/Tomate</b>         | <b>ALFACE Americana c/Tomate CEREJA</b> | <b>ALFACE Roxa c/Tomate-Uva</b>   | <b>ALFACE CRESPA c/Tomate CEREJA</b>   | <b>ALFACE Americana c/Tomate</b>    |
|                  | <b>ESPINAFRE</b>                      | <b>RÚCULA c/Manga</b>                   | <b>ACELGA c/Uva</b>               | <b>CENOURA Ralada</b>                  | <b>REPOLHO Branco c/MILHO VERDE</b> |
| Saladas Cozidas  | <b>BATATA Doce</b>                    | <b>CENOURA</b>                          | <b>CHUCHU REFOGADO</b>            | <b>BETERRABA</b>                       | <b>BRÓCOLIS</b>                     |
|                  | <b>ABOBRINHA</b>                      | <b>REPOLHO Branco</b>                   | <b>Vagem c/Cenoura</b>            | <b>ABÓBORA</b>                         | <b>QUIABO</b>                       |
| Arroz (02 tipos) | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                  | <b>BRANCO INTEGRAL c/ Cenoura</b> | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                 | <b>BRANCO INTEGRAL</b>              |
| Feijão           | <b>CARIOQUINHA</b>                    | <b>PRETO</b>                            | <b>CARIOQUINHA</b>                | <b>PRETO</b>                           | <b>CARIOQUINHA</b>                  |
| Guarnição        | <b>BATATA PALITO Assada</b>           | <b>ESPAGUETE ao MOLHO Tomate</b>        | <b>PURÊ de BATATAS</b>            | <b>FAROFA de Ovos</b>                  | <b>BRÓCOLIS GRATINADO</b>           |
| Prato Principal  | <b>STROGONOFF DE Carne</b>            | <b>FRIGIDEIRA de PEIXE</b>              | <b>Lombo ao MOLHO c/BRÓCOLIS</b>  | <b>ALMONDEGAS Carne c/MOLHO Tomate</b> | <b>FILÉ de Frango á PIZZAIOLO</b>   |
| Opção 1          | <b>FILÉ FRANGO GRELHADO c/CENOURA</b> | <b>Isca Carne ACEBOLADA</b>             | <b>Isca de Frango na CHAPA</b>    | <b>FILÉ FRANGO ACEBOLADO</b>           | <b>Isca de Carne ACEBOLADA</b>      |
| Sobremesa        | <b>FRUTA</b>                          | <b>Bananinha Paraíbuna</b>              | <b>FRUTA</b>                      | <b>FRUTA</b>                           | <b>Geladinho Maracujá</b>           |

\*Cardápio sujeito a alterações

**Semana III: de 14 a 18 de Agosto (Colégio Anchieta Aquarius)**

|                  | SEGUNDA                            | TERÇA                               | QUARTA                                   | QUINTA                           | SEXTA                              |
|------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------------|
| Saladas Cruas    | <b>ALFACE Americana c/ Morango</b> | <b>ALFACE Crespa c/ Tomate</b>      | <b>ALFACE Crespa c/Tomate Cereja</b>     | <b>ALFACE Crespa c/ Tomate</b>   | <b>ALFACE Americana Tomate-Uva</b> |
|                  | <b>BETERRABA Ralada</b>            | <b>AGRIÃO c/Tomate Seco</b>         | <b>Couve Fatiado c/Cenoura Ralada</b>    | <b>REPOLHO Roxo c/ MILHO</b>     | <b>PEPINO em Cubos c/ Casca</b>    |
| Saladas Cozidas  | <b>ABOBRINHA c/ Azeitonas</b>      | <b>ESPINAFRE REFOGADO c/RICOTA</b>  | <b>BATATA c/Creme Leite e Salsa</b>      | <b>ABÓBORA c/MILHO</b>           | <b>QUIABO á Vinagrete</b>          |
|                  | <b>Couve FLOR Refogada</b>         | <b>Vagem c/Ovo de Codorna</b>       | <b>BRÓCOLIS ao ALHO e Óleo</b>           | <b>Couve ALHO e Óleo</b>         | <b>BATATA Doce</b>                 |
| Arroz (02 tipos) | <b>BRANCO INTEGRAL</b>             | <b>BRANCO INTEGRAL</b>              | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                   | <b>BRANCO INTEGRAL c/Vagem</b>   | <b>BRANCO INTEGRAL</b>             |
| Feijão           | <b>PRETO</b>                       | <b>CARIOQUINHA</b>                  | <b>PRETO</b>                             | <b>CARIOQUINHA</b>               | <b>PRETO</b>                       |
| Guarnição        | <b>PURÊ de Batata Doce</b>         | <b>TORTA Banana-Terra c/ Queijo</b> | <b>FAROFa com Couve</b>                  | <b>Penne COLORIDO c/BRÓCOLIS</b> | <b>PIRÃO de Peixe</b>              |
| Prato Principal  | <b>FRANGO á MILANESA de Forno</b>  | <b>BIFE á Rolê c/Cenoura</b>        | <b>COXA e SOBRECXA Assada c/Parmesão</b> | <b>ROCAMBOLE de Carne</b>        | <b>PEIXE ENSOPADO c/LEGUMES</b>    |
| Opção 1          | <b>BIFE GRELHADO c/ERVILHA</b>     | <b>ISCA de Frango GRELHADA</b>      | <b>FILÉ de Carne ao MOLHO ESCURO</b>     | <b>FILÉ de Frango c/ SHOYO</b>   | <b>FILÉ de Frango ACEBOLADO</b>    |
| Sobremesa        | <b>FRUTA</b>                       | <b>GELATINA de Morango</b>          | <b>FRUTA</b>                             | <b>BRIGADEIRO COPINHO</b>        | <b>FRUTA</b>                       |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana IV: de 21 a 25 de Agosto (Colégio Anchieta Aquarius)**

|                  | SEGUNDA                            | TERÇA                                | QUARTA                               | QUINTA  | SEXTA  |
|------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| Saladas Cruas    | <b>ALface Roxa c/Tomate Cereja</b> | <b>ALface Crespa c/Tomate</b>        | <b>ALface Americana c/Tomate-Uva</b> | <b>ALface Crespa c/Tomate Cereja</b>                  | <b>ALface Americana c/Tomate</b>             |
|                  | <b>AGRIão c/ Manga</b>             | <b>AcELga c/ Passas</b>              | <b>PEPINO em CUBOS c/ Casca</b>      | <b>ESPinaFRE c/MORANGOS</b>                           | <b>BETERRABA Ralada</b>                      |
| Saladas Cozidas  | <b>COUVE FLOR REFOGADO</b>         | <b>MANDIOQUINHA Sauté</b>            | <b>BRÓCOLIS ALHO e Óleo</b>          | <b>BATATA c/ ERVILHA</b>                              | <b>COUVE c/REPOLHO FININHO c/Manga</b>       |
|                  | <b>ESPinaFRE</b>                   | <b>REPOLHO Roxo</b>                  | <b>BERINJELA c/AZEITONAS</b>         | <b>GRão DE BICO</b>                                   | <b>CENOURA c/ Passas</b>                     |
| Arroz (02 tipos) | <b>BRANCO INTEGRAL</b>             | <b>BRANCO INTEGRAL</b>               | <b>BRANCO 7 Cereais</b>              | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                                | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                       |
| Feijão           | <b>CARIOQUINHA</b>                 | <b>PRETO</b>                         | <b>CARIOQUINHA</b>                   | <b>PRETO</b>  | <b>CARIOQUINHA</b>                           |
| Guarnição        | <b>ESPAGUETE ao MOLHO Tomate</b>   | <b>PURê DE BATATAS</b>               | <b>COUVE FLOR GRATINADO</b>          | <b>FAROFa DE Banana da TERRA</b>                      | <b>BOLINHO DE ARROZ c/ESPinaFRE e RicOTA</b> |
| Prato Principal  | <b>JARDINEIRA DE Carne Moída</b>   | <b>Panquecas COLORIDAS DE FRANGO</b> | <b>Lasanha a BOLONHESA</b>           | <b>PEIXE Assado c/ MOLHO ALCAPARRAS e Tomate Seco</b> | <b>ESCONDIDINHO DE Carne DO SOL</b>          |
| Opção 1          | <b>Isca DE FRANGO c/ERVILHAS</b>   | <b>FILÉ DE Carne c/ CENOURAS</b>     | <b>FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO</b>      | <b>Isca DE Carne GRELHADA c/SHOYO</b>                 | <b>FILÉ DE FRANGO c/BRÓCOLIS</b>             |
| Sobremesa        | <b>FRUTA</b>                       | <b>FRUTA</b>                         | <b>Mousse Maracujá</b>               | <b>FRUTA</b>  | <b>GELATINA DE Uva</b>                       |

\*Cardápio sujeito a alterações

Semana V: de 28 a 01 de Setembro (Colégio Anchiétinha Aquarius)

|                  | SEGUNDA                                   | TERÇA                                   | QUARTA                            | QUINTA                              | SEXTA                            |
|------------------|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| Saladas Cruas    | <b>ALFACE CRESPA c/ Tomate</b>            | <b>ALFACE CRESPA c/ Tomate CEREJA</b>   | <b>ALFACE Americana c/ Tomate</b> | <b>ALFACE Roxa c/ Tomate CEREJA</b> | <b>ALFACE Americana c/Tomate</b> |
|                  | <b>RÚCULA c/ tomate Seco</b>              | <b>REPOLHO ROXO FATIADO</b>             | <b>AGRIÃO c/ Manga</b>            | <b>CENOURA Ralada</b>               | <b>COUVE c/REPOLHO FATIADO</b>   |
| Saladas Cozidas  | <b>ESPINAFRE com ovo COZIDO</b>           | <b>REPOLHO ROXO</b>                     | <b>BERINJELA</b>                  | <b>SOJA em Grãos</b>                | <b>TABULE</b>                    |
|                  | <b>CENOURA</b>                            | <b>CHUCHU</b>                           | <b>ACELGA</b>                     | <b>BETERRABA</b>                    | <b>COUVE FLOR</b>                |
| Arroz (02 tipos) | <b>BRANCO INTEGRAL</b>                    | <b>BRANCO INTEGRAL c/ERVILHA</b>        | <b>BRANCO INTEGRAL</b>            | <b>BRANCO INTEGRAL</b>              | <b>BRANCO INTEGRAL</b>           |
| Feijão           | <b>PRETO</b>                              | <b>CARIOQUINHA</b>                      | <b>PRETO</b>                      | <b>CARIOQUINHA</b>                  | <b>PRETO</b>                     |
| Guarnição        | <b>FAROFA com Acelga</b>                  | <b>NHOQUE DE BATATA c/ MOLHO Tomate</b> | <b>MACARRÃO ao ALHO e ÓLEO</b>    | <b>PURÊ DE BATATAS</b>              | <b>PANQUECA DE QUEIJO</b>        |
| Prato Principal  | <b>EMPADÃO DE FRANGO</b>                  | <b>FRIGIDEIRA DE CARNE</b>              | <b>BOLINHO DE PEIXE</b>           | <b>OMELETE DE CARNE</b>             | <b>STROGONOFF DE FRANGO</b>      |
| Opção 1          | <b>ISCA DE CARNE com LEGUMES na CHAPA</b> | <b>FILÉ DE FRANGO</b>                   | <b>FILÉ DE FRANGO</b>             | <b>ISCA DE FRANGO</b>               | <b>FILÉ DE CARNE</b>             |
| Sobremesa        | <b>FRUTA</b>                              | <b>SALADA DE FRUTAS</b>                 | <b>FRUTA</b>                      | <b>PUDIM DE LEITE</b>               | <b>FRUTA</b>                     |

|  |                           |  |  |  |
|--|---------------------------|--|--|--|
|  | <b>c/Leite Condensado</b> |  |  |  |
|--|---------------------------|--|--|--|

\*Cardápio sujeito a alterações