

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Anchietinha Itaigara) - AGOSTO 2018



Semana I: de 06 a 10 de Agosto 2018 CAI (CARDÁPIO ESPECIAL: MÊS DOS PAIS E DOS ESTUDANTES)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Roxa, Tomate/ Rúcula com Laranja	Alface Roxa, Tomate/ VINAGRETE DE TOMATE DE JOÃO VITOR MASCARENHAS	Alface, Tomate/ Tropical	Alface Americana, Tomate Cereja / Tabule	Alface, Tomate/ Agrião c/ Manga
Saladas Cozidas	Batata com Peito de Peru / Brócolis com Couve Flor	Abobora com Milho/ Chuchu com Passas	Ovo / Abobrinha Refogada	Cenoura c/ Chuchu / Vagem c/ Morango	Batata, Cenoura c/ Molho de Yogurte/ Brócolis
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/ Passas	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão
Guarnição	Farofa com Banana da Terra	FEIJÃO TROPEIRO DE JOÃO VITOR MASCARENHAS	Yakissoba de Legumes	Puré de Mandioquinha	Macarrão c/ Molho Parisiense (Separado)
Prato Principal	Carne Ensopada com Quiabo	Coxa e Sobrecoxa Ensopada	Quiche de Carne c/Tomate Seco	Frango á Pizzaiolo	Omelete de Atum c/ Queijo
Opção 1	Frango Grelhado	ESPETINHO DO JOÃO VITOR MASCARENHAS	Isca de Frango Grelhado	Carne do Sol Acebolada	Filé de Frango Grelhado c/ Brócolis
Sobremesa	Frutas	Frutas	MORANGO C/CALDA DE CHOCOLATE DE JOÃO VITOR MASCARENHAS	Picolé de Frutas	Frutas

*Cardápio sujeito a alterações

Semana II: de 13 A 17 DE Agosto 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Americana, Tomate Cereja/ Repolho Roxo	Alface, Tomate / Pimentão Colorido Ralado c/ Quinoa	Alface, Tomate/ Nozes c/ Passas, Damasco e Castanhas	Alface, Tomate / Vinagrete	Alface, Tomate/ Repolho c/ Milho e Ervilha
Saladas Cozidas	Batata c/ Cenoura / Ervilha	Beterraba / Mista de Legumes	Salada Colorida / Kani	Couscous Marroquino de Frango com Cenoura e Passas / Brócolis	Batatinha / Ovo de Codorna
Arroz (02 tipos)	Branco/Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Brocolis Gratinado	Salpicão Sophia	Farofa c/ Passas	Macarrão c/ Molho de Tomate (Separado)	Puré de Batata
Prato Principal	Lasanha de Frango	Bolinho de Peixe c/ Molho de Limão	Rocambolo de Batata c/Recheio de Frango e Molho de Tomate	Carne Moída	Bife ao Molho Madeira
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhadoc/ Brócolis	Filé de Frango Grelhado

Sobremesa	Frutas	Frutas	Pudim de Leite	Frutas	Maxi Goiabinha
-----------	--------	--------	----------------	--------	----------------

*Cardápio sujeito a alterações

Semana III: de 20 a 24 de Agosto 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Repolho	Alface, Tomate/ Acelga c/ Morango / Kani / Agrião c/ Laranja	Alface, Tomate/ Cenoura c/Ervilha	Alface Roxa, Tomate/ Rúcula c/ Laranja	Alface Americano, Tomate Cereja / Agrião
Saladas Cozidas	Batata Doce / Abóbora com Semente de Linhaça	###	Beterraba c/Milho/ Grão de Bico	###	Couve Refolgada / Feijão Fradinho
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Nozes	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco / Integral c/Lentilha
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão c/ Molho Tomate (Separado)	Purê de Batata Doce	Macarrão Parafuso c/ Tomate Cereja	Pirão	Farofa de Cenoura
Prato Principal	Filé de Peixe a Parmegiana (Forno)	Lombo Recheado ao Creme de Requeijão	Frango Xadrez	Cozido	Frigideira de Carne c/ Queijo
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Cubos de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado
Sobremesa	Fruta	Mousse de Limão	Frutas	Pavê de Chocolate	Frutas

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 27 a 31 de Agosto 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Abacaxi	Alface, Tomate/ Acelga c/ Morango	Alface, Tomate/ Couve com Manga	Alface, Tomate / Folhas c/ Mussarela	Alface Americano, Tomate Cereja / Cenoura c/ Pepino Ralado
Saladas Cozidas	Couve Flor / Quiabo	Repolho Roxo, Abobora	Beterraba/ Chuchu com Milho e Ervilha	Mandioquinha / Couve Refogada	Vagen c/ Abobora / Batatinha Vinagrete
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/ Integral	Branco/Integral / Beterraba	Branco / Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Purê de Abóbora	Espaguete c/ Molho de Tomate (Separado)	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Macarrão Alho e Óleo	Farofa com Ovos
Prato Principal	Picadinho de Carne c/ Quiabo	Hamburguer de Frango	Estrogonofê de Carne c/ Batata Palha	Frango Desfiado com Milho	Peixe Assado com Limão
Opção 1	Cubos de Frango Grelhado	Bife Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Frango Grelhado
Sobremesa	Bananinha Paraibuna	Frutas	Gelatina	Frutas	Salada de Frutas

*Cardápio sujeito a alterações