

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	ALFACE Roxa c/Tomate	ALFACE Crespa c/Tomate-Uva	ALFACE Americana c/Tomate Cereja	ALFACE Crespa c/Tomate	ALFACE Americana c/ Morango
	RÚCULA c/ Abacaxi	Acelga c/ Morangos	AGRIÃO c/ Manga	PEPINO em CUBOS c/ MILHO	Cenoura Ralada
Saladas Cozidas	BETERRABA COZIDA	COUVE FLOR REFOGADO	Cenoura em Rodelas	GRÃO DE BICO	QUIABO á Vinagrete
	BATATA Doce c/ Passas	BRÓCOLIS	Ovo COZIDO	ABOBRINHA	REPOLHO c/Creme Leite e Maçã Verde
Arroz (02 tipos)	BRANCO/ INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL c/ERVILHAS
Feijão	PRETO	CARIOQUINHA	PRETO	CARIOQUINHA	PRETO
Guarnição	FAROFA com CENOURA	Massa Gravatinha c/MOLHO Tomate	PIRÃO Legumes	PURÊ de ABÓBORA	ESPAGUETE ao ALHO e Óleo
Prato Principal	TORTA CREPE DE FRANGO	COXA e SOBRECOPA ENSOPADA c/BATATAS	COZIDO	EMPADÃO Carne Desfiada c/Banana Terra	PEIXE GRELHADO
Opção 1	BIFE GRELHADO	Isca de Carne na CHAPA	FILÉ de Frango GRELHADO	Isca de Frango GRELHADA	FILÉ de Frango ACEBOLADO
Sobremesa	FRUTA	FRUTA	GELATINA de Uva	FRUTA	Mousse Limão

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 07 a 11 de Agosto (Colégio Anchieta Itaigara)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	ALFACE CRESPA c/Tomate	ALFACE Americana c/Tomate CEREJA	ALFACE Roxa c/Tomate-Uva	ALFACE CRESPA c/Tomate CEREJA	ALFACE Americana c/Tomate
	ESPINAFRE	RÚCULA c/Manga	ACELGA c/Uva	CENOURA Ralada	REPOLHO Branco c/MILHO VERDE
Saladas Cozidas	BATATA Doce	CENOURA	CHUCHU REFOGADO	BETERRABA	BRÓCOLIS
	ABOBRINHA	REPOLHO Branco	Vagem c/CENOURA	ABÓBORA	QUIABO
Arroz (02 tipos)	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL c/ CENOURA
Feijão	CARIOQUINHA	PRETO	CARIOQUINHA	PRETO	CARIOQUINHA
Guarnição	ESPAGUETE ao MOLHO Tomate	BATATA PALITO Assada	PURÊ DE BATATAS	Penne COLORIDO c/ BRÓCOLIS	LEGUMES GRATINADOS
Prato Principal	FRIGIDEIRA DE PEIXE	STROGONOFF DE Carne	BISTECA DE João VICTOR	ALMÔNDEGAS Carne c/MOLHO Tomate	FILÉ DE FRANGO á PIZZAILO
Opção 1	Isca Carne ACEBOLADA	FRANGO GRELHADO c/CENOURA	Isca de FRANGO na CHAPA	FILÉ FRANGO GRELHADO	BIFE ACEBOLADO c/ERVILHAS
Sobremesa	FRUTA	Bananinha Paraíbuna	FRUTA	FRUTA	GELADINHO Maracujá

*Cardápio sujeito a alterações

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	ALFACE Americana c/ MORANGO	ALFACE Crespa c/ Tomate	ALFACE Crespa c/Tomate Cereja	ALFACE Crespa c/ Tomate	ALFACE Americana Tomate-Uva
	BETERRABA Ralada	AGRIÃO c/Tomate Seco	Couve Fatiado c/Cenoura Ralada	REPOLHO Roxo c/ MILHO	PEPINO em Cubos c/ Casca
Saladas Cozidas	ABOBRINHA c/ Azeitonas	ESPINAFRE Refogado c/Ricota	BATATA c/Creme Leite e Salsa	ABÓBORA c/MILHO	QUIABO á Vinagrete
	Couve FLOR Refogada	Vagem c/Ovo de Codorna	BRÓCOLIS ao ALHO e Óleo	Couve ALHO e Óleo	BATATA Doce
Arroz (02 tipos)	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL c/Vagem	BRANCO INTEGRAL
Feijão	PRETO	CARIOQUINHA	PRETO	CARIOQUINHA	PRETO
Guarnição	PURÊ de Batata Doce	ESPAGUETE ao ALHO e Óleo	FAROFA de Ovos	MACARRÃO ao MOLHO Tomate	PIRÃO de PEIXE
Prato Principal	FRANGO á MILANESA de FORNO	BIFE á Rolê c/Cenoura	COXA e SOBRECOPA Assada c/Parmesão	ROCAMBOLE de Carne	PEIXE ENSOPADO c/LEGUMES
Opção 1	BIFE GRELHADO c/ERVILHA	ISCA de FRANGO GRELHADA	ISCA de Carne ACEBOLADA	FILÉ de FRANGO	FILÉ de FRANGO ACEBOLADO
Sobremesa	FRUTA	GELATINA de MORANGO	FRUTA	BRIGADEIRO COPINHO	FRUTA

***Cardápio sujeito a alterações**

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	ALFACE Roxa c/Tomate Cereja	ALFACE Crespa c/Tomate	ALFACE Americana c/Tomate-Uva	ALFACE Crespa c/Tomate Cereja	ALFACE Americana c/Tomate
	AGRIÃO c/ Manga	ACELGA c/ Passas	PEPINO em CUBOS c/ Casca	ESPINAFRE c/MORANGOS	BETERRABA Ralada
Saladas Cozidas	COUVE FLOR REFOGADA	MANDIOQUINHA Sauté	BRÓCOLIS ao ALHO e Óleo	BATATA c/ ERVILHA	COUVE c/REPOLHO (FININHOS) e Manga
	ESPINAFRE	REPOLHO ROXO	BERINJELA c/AZEITONAS	GRÃO DE BICO á VINAGRETE	CENOURA c/Passas
Arroz (02 tipos)	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO 7 Cereais	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL
Feijão	CARIOQUINHA	PRETO	CARIOQUINHA	PRETO	CARIOQUINHA
Guarnição	MASSA Penne ao MOLHO Tomate	FAROFA de Banana da Terra	ESPAGUETE ao ALHO e Óleo	PURÊ de BATATAS	FEIJÃO FRADINHO
Prato Principal	FRIGIDEIRA de Carne	PANQUECAS COLORIDAS de FRANGO	ENSOPADO de Carne c/QUIABO e ABÓBORA	PEIXE ASSADO c/ MOLHO Tomate	ESCONDIDINHO de Carne do Sol
Opção 1	ISCA de FRANGO ACEBOLADA	FILÉ de Carne c/VAGEM e SHOYO	FILÉ de FRANGO GRELHADO	ISCA de Carne Com Legumes	FILÉ de FRANGO
Sobremesa	FRUTA	FRUTA	GELATINA	FRUTA	MOUSSE Maracujá

***Cardápio sujeito a alterações**

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	ALFACE Crespa c/ Tomate	ALFACE Crespa c/ Tomate CEREJA	ALFACE Americana c/ Tomate	ALFACE Roxa c/ Tomate CEREJA	ALFACE Americana c/Tomate
	RÚCULA c/ tomate Seco	REPOLHO Roxo FATIADO	AGRIÃO c/Manga	Cenoura Ralada	Couve c/REPOLHO FATIADO
Saladas Cozidas	ESPINAFRE com Ovo COZIDO	REPOLHO Roxo	BERINJELA	Soja em Grãos	TABULE
	Cenoura	CHUCHU	ACELGA	BETERRABA	Couve FLOR
Arroz (02 tipos)	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL c/ERVILHA	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL	BRANCO INTEGRAL
Feijão	PRETO	CARIOQUINHA	PRETO	CARIOQUINHA	PRETO
Guarnição	FAROFa com Acelga	NHOQUE de Batata c/ MOLHO Tomate	Massa PARAFUSO c/ MOLHO de Tomate	PURÊ de Batatas	ESPAGUETE ao ALHO e Óleo
Prato Principal	EMPADÃO de Frango	JARDINEIRA de Carne Moída	BOLINHO de Peixe	OMELETE de Carne	STROGONOFF de Frango
Opção 1	ISCA de Carne com Legumes	FILÉ de Frango	FILÉ de Frango	ISCA de Frango	FILÉ de Carne
Sobremesa	FRUTA	SALADA de FRUTAS c/LEITE CONDENSADO	FRUTA	PUDIM de Leite	FRUTA

***Cardápio sujeito a alterações**