

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) - FEVEREIRO 2019



Semana I: de 04 a 08 de Fevereiro- CSP

	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/ Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco / Integral c/ Couve	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão c/ Cenoura (batida)	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Espaguete Alho e Óleo	Puré de Aipim	Legumes Gratinado	Banana da Terra Cozida	Farofa com Acelga
Prato Principal	Estrogonofe de Frango com Batat Palha	Carne do Sol Acebolada	Lasanha de Queijo e Presunto	Bife Rolé com Cenoura	Quiabada
Opção 1	Hamburguer de Frango com Queijo	Catado de Peixe	Filé de Frango Ensopado com Quiabo	Panqueca de Carne	Rocambole de Batata com Recheio de Frango
Opção I	Isca de Carne Grelhada	Frango na Chapa com Brócolis	Cubos de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado

*Cardápio sujeito a alterações

Semana II: de 11 a 15 de Fevereiro / 2019 - CSP

	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 Lentilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Puré de Batata	Pirão	Macarrão com Molho de Tomate (Separado)	Gratinado de Brócolis	Farofa com Brócolis
Prato Principal	Frango a Milanessa (Forno)	Cozido	Carne Moída	Lombo Fatiado com Batatas	Filé de Peixe com Molho de Limão
Opção 1	Omelete de Atum com Queijo	##	Empadão de Frango	Torts Madalena de Carne	Frango Desfiado com Milho
Opção 2	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Filé Frango Grelhado com Couve Flor	Isca de Frango Grelhado	Cubos de Carne Grelhados

*Cardápio sujeito a alterações

Semana III: de 18 a 22 de Fevereiro / 2019 - CSP

	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 Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Passas	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Purê de Abóbora	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Farofa com Cenoura	Espaguete com Molho de Tomate (Separado)	Batata Assada com Orégano
Prato Principal	Filé de Peixe Empanado (Forno)	Filé de Frango a Parmegiana (Forno)	Quibe de Forno de Carne	Coxa e Sobrecoxa de Frango (Assada)	Carne Assada com Cebola
Opção 1	Fricassé de Frango	Panqueca Colorida de Frango	Risoto de Atum	Omelete de Frango	Hamburguer de Forno de Carne
Opção 2	Frango Grelhado com Quiabo	Cubos de Carne Grelhada	Isca de Frango na Chapa com Legumes	Isca de Carne Grelhada	Cubos de Frango Grelhado

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 25 a 01 de Fevereiro / Março 2018 - CSP (CARNAVAL COM SUCOS DE VERÃO E FRUTAS FANTASIADAS)

	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/ Cenoura e Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	RECESSO CARAVAL	RECESSO CARNAVAL
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto		
Guarnição	Macarrão Penne com Molho Parisiense (Separado)	Purê de Batata	Farofa c/ Cenoura		
Prato Principal	Carne Desfiada com Ervilha	Lombo Recheado com Ovo	Frango Xadrez		
Opção 1	Bolinho de Peixe de Forno	Sanduche de Forno de Queijo	Torta Crepe de Frango		
Opção 2	Filé de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada		
	Sucos de Verão (Laranja c/ Cenoura)	Sucos de Verão (Melancia com Limão)	Sucos de Verão (Maracujá com Melão e Gengibre)		

***Cardápio sujeito a alterações**