

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) - FEVEREIRO



Semana I: de 05 a 09 de fevereiro

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Fruta + 01 Molho + Azeite + Vinagre				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com	Branco/ Integral com Brócolis	Branco/ Integral	CARNAVAL	CARNAVAL
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão		
Guarnição	Macarrão ao Alho e Óleo	Purê de Batatas	Farofa com Cenoura		
Prato Principal	Almondêgas de Carne de Forno com Molho Tomate	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada	Estrogonofe de Carne com Batata Palha		
Opção 1	Peixe Assado com Limão	Panqueca de Frango	Empadão de Frango		
Opção 2	Frango Grelhado	Isca de Carne Acebolada	Frango na Chapa com Legumes		

Semana II: de 12 a 16 de fevereiro

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Fruta + 01 Molho + Azeite + Vinagre				
Arroz (02 tipos)	CARNAVAL	CARNAVAL	QUARTA FEIRA DE CINZAS	Branco/ Integral	Branco/ Sete Cereais
Feijão				Feijão	Feijão com Quiabo
Guarnição				Macarrão com Molho de Tomate	Batatas em Tiras ao Forno
Prato Principal				Bife Rolê com Cenoura	Frango com Creme de Milho
Opção 1				Omelete de Queijo, Tomate e Manjericão	Hamburguer Carne de Forno
Opção 2				Frango Grelhado	Carne na Chapa com Banana da Terra

Semana III: de 19 a 23 de fevereiro

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Fruta + 01 Molho + Azeite + Vinagre				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Cenoura	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão com Cenoura (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Farofa com Acelga	Legumes Cozidos	Macarrão Penne com Molho de Tomate	Banana da Terra Cozida	Purê de Abóbora
Prato Principal	Fricassé de Frango	Lasanha de Queijo e Presunto	Peito de Frango Ensopado com Batata	Escondidinho de Carne do Sol com Aipim	Carne Ensopada com Quiabo
Opção 1	Rocambolê de Batata com Recheio de Carne Moída	Carne Moída com Milho e Ervilha	Torta Crepe de Frango	Bolinho de Peixe de Forno	Torta de Bacalhau
Opção 2	Carne Grelhada	Frango Grelhado	Carne Grelhada	Frango na Chapa com Legumes	Frango Grelhado

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 26 de fevereiro a 02 de março

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Folha + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Fruta + 01 Molho + Azeite + Vinagre				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brocolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral legumes	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Quiabo	Feijão	Feijão
Guarnição	Macarrão ao Molho de Tomate e Manjeriço	Nhoque de Batata com Molho de Tomate	Pirão	Purê de Batatas	Farofa com Couve
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Assada com Alecrim	Lombo Fatiado	Cozido	Frango à Milanese de Forno	Peixe Assado com Molho de Tomate
Opção 1	Omelete de Frango	Sanduíche de Queijo de Forno	***	Quibe de Carne de Forno	Panqueca de Carne Moída

Opção 2	Bife Acebolado	Frango Grelhado com Quiabo	Frango Grelhado	Isca de Carne na Chapa com Quiabo	Frango Grelhado
---------	----------------	----------------------------	-----------------	-----------------------------------	-----------------

*Cardápio sujeito a alterações