

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchieta Pituba) - JULHO



Semana I: de 09 a 13 de Julho 2018 CAP

	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 c/ Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Espaguete Alho e Óleo c/ Tomate Cereja	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Batatas Coradas c/ Orégano	Puré de Batata Doce	Berinjela Rechrada c/ Queijo e Ervas Finas
Prato Principal	Frango a Parmegiana (Forno)	Lombo ao Creme de Requeijão	Panqueca de Atum c/ Queijo	Peixe á Portuguesa	Escondidinho de Carne Moída
Opção 1	Bife Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Filé de Frango Acebolado	Isca de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 16 a 20 de Julho 2018 CAP

	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 a Grega	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão c/ Cenoura	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Talharim de Abobrinha	Feijão Tropeiro	Mandioquinha c/ Queijo (Forno)	Macarrão c/ Molho de Tomate (Separado)	Puré Misto (Abobora e Batata)
Prato Principal	Lasanha Bolonhesa	Quiabada	Frango Desfiado c/Milho	Hamburguer de Frango c/ Molho de Tomate	Filé de Peixe a Milanese (Forno)
Opção 1	Isca de Frango Grelhada	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Carne Grelada c/ Brócolis	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: de 23 a 27 de Julho 2018 CAP

	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 c/Couve	Branco/ Integral	Branco/Integral c/ Lentilha	Branco/Integral

Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão c/ Molho Parisiense (Separado)	Pirão	Purê Mandioquinha	Torta de Legumes	Legumes Sauté
Prato Principal	Frango Capresi	Cozido	Filé de Peixe c/ Legumes	Carne Assada c/ Cebola Caramelizada	Frigideira de Carne c/ Queijo
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Carne do Sol Acebolada	Filé de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 30 a 03 de Jul/Ago 2018 CAP

	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 c/ Cenoura	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco/Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Purê de Inhame	Espaguete c/ Molho de Tomate (Separado)	Gratinado de Brócolis	Banana Assada	Mandioca Assada c/ queijo Parmesão
Prato Principal	Rocambole de Batata c/Recheio de Carne e Molho de Tomate	Estrogonofe de Frango c/ Batata Palha	Palito Crocante de Peixe c/ Molho de Limão (Forno)	Bife ao Molho Madeira	Bife de Fígado Empanado (Forno)
Opção 1	Isca de Frango Grelhado c/ Mangericão	Tiras de Carne na Chapa com Legumes	Filé de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**