

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) - MAIO



Semana I: de 30 de Abril a 04 de Maio

	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)	RECESSO	FERIADO	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/Sete Cereais
Feijão			Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição			Farofa com Cenoura	Purê de Batata	Macarrão Alho e Óleo
Prato Principal			Escondidinho de Carne Moída com Batata	Coxa e Sobrecoxa Ensopada c/ Legumes	Bolinho de Peixe de Forno
Opção 1			Fígado Bovino c/ Molho de Tomate	Nuggets de frango	Torta de Carne Seca com Banana
Opção 1			Filé de Frango Grelhado	Bife de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 07 a 11 de Maio

	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	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Couve
Feijão	Feijão	Feijão c/Cenoura (batido)	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Macarrão com Molho de Tomate	Farofa c/ Cenoura	Feijão Tropeiro	Batata Corada com Orégano	Purê de Abóbora
Prato Principal	Strogonoff de Carne c/ Batata Palha	Lombo Recheado c/ Ovos	Filé de Frango Ensopado c/ Quiabo	Carne Ensopada com Batata	Filé de Peixe c/ Molho de Limão
Opção 1	Carne Moída	Lasanha de Queijo e Presunto	Torta de Atum c/ Legumes	Rocamble de Batata com Recheio de Frango	Frango Desfiado Gratinado
Opção 2	Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado	Bife de Carne na Chapa	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: de 14 a 18 de Maio

	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 c/ Passas
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Purê de Mandioquinha	Macarrão Alho e Óleo	Banana da Terra Cozida	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Farofa de Ovo
Prato Principal	Bife de Panela c/ Batata	Coxa e Sobrecoxa Assada com Alecrim	Escondidinho de Carne do Sol com Aipim	Peixe Desfiado a Portuguesa (c/ Ovo de Codorna e Azeitona)	Quibe de Forno de Carne
Opção 1	Panqueca de Frango	Quiabada	Omelete de Carne	Fricassê de Frango	Risoto de Atum
Opção 2	Cubos de Frango Grelhado	Filé de Carne Grelhada	Frango na Chapa c/ Legumes	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 21 a 25 de Maio

	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/ Sete Grãos	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Legumes	Branco/ Integral	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão com Couve (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Purê de Banana da Terra	Pirão	Espaguete ao Molho Bolonhesa	Farofa c/ Passas	Bolinho de Arroz
Prato Principal	Filé de Frango Cozido c/ Molho Branco e Salsa	Cozido	Bobó de Frango	Lombo Recheado c/ Cenoura	Torta Crepe de Frango
Opção 1	Filé de Peixe à Rolê c/ Cenoura e Brócolis	###	Hamburguer de Frango de Forno	Empadão de Frango	Frango Xadrez
Opção 2	Isca de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada c/ Batata	Filé de Frango Grelhado	Bife de Carne Acebolada

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana V: 28 a 01 Maio/Junho

	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/ Milho	Branco/ Integral c/ Espinafre	FERIADO	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão		Feijão Preto
Guarnição	Penne Colorido ao Molho Parisiense	Purê de Batata	Farofa c/ Couve		Souflê de Legumes
Prato Principal	Almôndegas de Frango de Forno c/ Molho de Tomate	Filé de Frango a Parmegiana (Forno)	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada		Peixe Assado c/ Molho de Tomate
Opção 1	Picadinho de Carne c/ Cenoura e Batata	Frigideira de Frango	Omelete de Frango		Arroz de de Forno c/ Carne Moída e Banana
Opção 2	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Carne Grelhada		Filé de Frango Grelhado