

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) - MARÇO



Semana I: de 05 a 09 de março

	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 com Brócolis
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Farofa com Cenoura	Legumes Sauté	Purê de Batatas	Macarrão Penne ao Alho e Óleo	Brócolis Gratinado com Queijo
Prato Principal	Peixe Assado com Molho de Tomate	Peito de Frango Ensopado com Batata	Quibe de Forno de Carne	Almôndegas de Carne com Molho de Tomate	Fricassé de Frango
Opção 1	Torta Crepe de Frango	Escondidinho de Frango Desfiado com Batata	Risoto de Atum	Empadão de Frango	Omelete de Queijo, Tomate e Manjeriçã
Opção 2	Frango na Chapa com Legumes	Bife Acebolado	Frango Grelhado	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada

Semana II: de 12 a 16 de março

	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 Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Legumes	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição	Purê de Banana da Terra	Nhoque de Batata com Molho de Tomate	Farofa com Banana	Macarrão com Molho Branco	Legumes Grelhados
Prato Principal	Bife Rolê com Cenoura	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada	Lombo Recheado com Ovo	Ensopado de Peixe com Batatas	Estrogonofe de Carne
Opção 1	Panqueca (colorida) de Frango	Frigideira de Carne	Rocambole de Batata com Recheio de Frango	Hamburguer de Frango de Forno	Tomate Recheado com Ricota
Opção 2	Frango Grelhado com Legumes	Carne na Chapa com Legumes	Frango Grelhado	Bife Acebolado	Tiras de Frango com Brócolis

Semana III: de 19 a 23 de março - ESTRELA DA SALADA

	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 Brocolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão com Cenoura (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão com Molho de Tomate	Purê de Aipim	Farofa com Acelga	Bolinho de Arroz	Abacaxi e Banana Grelhados
Prato Principal	Frango com Crème de Milho	Carne do Sol Acebolada	Lasanha de Queijo e Presunto	Carne Ensopada com Quiabo	Peixe Assado com Molho de Tomate
Opção 1	Jardineira de Carne Moida	Quiche de Frango com Brócolis	Frango Desfiado com Milho	Sanduíche de Forno com Queijo	Torta de Peito de Peru
Opção 2	Cubos de Carne Grelhadas	Frango Grelhado com Batatas	Carne na Chapa com Cenoura e Chuchu	Isca de Frango Grelhado	Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 26 a 30 de março

	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 Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	RECESSO SEMANA SANTA	FERIADO SEMANA SANTA
Feijão	Feijão	Feijão Fradinho (sem camarão)	Feijão com Cenoura (batida)		
Guarnição	Purê de Batata	Caruru/ Vatapá	Macarrão com Molho de Tomate		
Prato Principal	Lombo Recheado com Cenoura	Xinxim de Galinha (sem camarão)	Frango a Milanese de Forno		
Opção 1	Panqueca de Queijo, Tomate e Orégano	***	Quibe de Forno Vegetariano com Ricota		
Opção 2	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Carne Grelhada com Legumes		

***Cardápio sujeito a alterações**