

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchieta Pituba) - 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	Macarrão Penne ao Alho e Óleo	Purê de Batatas	Legumes Sauté	Bolinho de Cenoura com Ricota	Brócolis Gratinado com Queijo
Prato Principal	Almôndegas de Carne com Molho de Tomate	Quibe de Forno de Carne	Peito de Frango Ensopado com Batata	Peixe Assado com Molho de Tomate	Fricassé de Frango
Opção 1	Empadão de Frango	Omelete de Queijo, Tomate e Manjeriçã	Escondidinho de Frango Desfiado com Batata	Torta Crepe de Frango	***
Opção 2	Frango Grelhado	Frango na Chapa com Legumes	Bife Acebolado	Frango na Chapa com Legumes	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	Macarrão com Molho Branco	Tomate Recheado com Ricota	Legumes Grelhados
Prato Principal	Lombo Recheado com Ovo	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assada	Ensopado de Peixe com Batatas	Bife Rolê com Cenoura	Estrogonofe de Carne
Opção 1	Rocambole de Batata com Recheio de Frango	Panqueca (colorida) de Frango	Hamburguer de Frango de Forno	Frigideira de Carne	***
Opção 2	Frango Grelhado com Legumes	Carne na Chapa com Legumes	Bife Acebolado	Frango Grelhado	Tiras de Frango com Brócolis

Semana III: de 19 a 23 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 Brocolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão com Cenoura (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Bolinho de Arroz	Purê de Aipim	Macarrão com Molho de Tomate	Souflê de Legumes	Abacaxi e Banana Grelhados
Prato Principal	Lasanha de Queijo e Presunto	Carne do Sol Acebolada	Frango com Crème de Milho	Carne Ensopada com Quiabo	Peixe Assado com Molho de Tomate
Opção 1	Frango Desfiado com Milho	Quiche de Frango com Brócolis	Jardineira de Carne Moida	Sanduíche de Forno com Queijo	***
Opção 2	Carne na Chapa com Cenoura e Chuchu	Frango Grelhado com Batatas	Cubos de Carne Grelhadas	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**