

## CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo ) - Novembro



**Semana I: de 06 a 10 de Novembro**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	<b>Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal</b>				
Arroz (02 tipos)	<b>Branco/ Integral com Legumes</b>	<b>Branco/ Integral com Legumes</b>	<b>Branco/ Integral</b>	<b>Branco/ Integral</b>	<b>Branco/ Integral com Brócolis</b>
Feijão	<b>Feijão</b>	<b>Feijão Preto</b>	<b>Feijão</b>	<b>Feijão com Chuchu batido)</b> (	<b>Feijão Preto</b>
Guarnição	<b>Macarrão ao Alho e Óleo</b>	<b>Purê de Batata</b>	<b>Legumes Sauté</b>	<b>Pirão de Peixe</b>	<b>Farofa de Cenoura</b>
Prato Principal	<b>Almondêgas de Carne de Forno</b>	<b>Frango à Parmegiana de Forno</b>	<b>Estrogonofe de Carne</b>	<b>Ensopado de Peixe</b>	<b>Peito de Frango Ensopado com Batatas</b>
Opção 1	<b>Omelete de Frango</b>	<b>Carne Moída</b>	<b>Frigideira de Frango</b>	<b>Bolo de Batata Recheado com Carne</b>	<b>Sanduíche de Forno de Queijo</b>
Opção 2	<b>Frango Grelhado</b>	<b>Isca de Carne Grelhada</b>	<b>Frango Grelhado com Brócolis</b>	<b>Frango Grelhado</b>	<b>Bife Acebolado</b>

**Semana II: de 13 a 17 de novembro**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	<b>Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal</b>				
Arroz (02 tipos)	<b>Branco/ Sete Cereais</b>	<b>Branco/ Integral com Legumes</b>	<b>FERIADO</b>	<b>Branco/ Integral</b>	<b>Branco/ Integral com Brócolis</b>
Feijão	<b>Feijão</b>	<b>Feijão Preto</b>		<b>Feijão com Chuchu batido)</b> (	<b>Feijão Preto</b>
Guarnição	<b>Penne ao Alho e Óleo</b>	<b>Abacaxi e Banana Grelhados</b>		<b>Farofa de Acelga</b>	<b>Purê Misto ( Abóbora e Batata)</b>
Prato Principal	<b>Coxa e Sobrecoxa Assada</b>	<b>Escondidinho de Carne do Sol</b>		<b>Frango a Pizzaiolo</b>	<b>Carne de Panela</b>
Opção 1	<b>Picadinho de Carne com Legumes</b>	<b>Omelete de Queijo, Tomate e Manjericão</b>		<b>Panqueca de Carne</b>	<b>Bolinho de Peixe de Forno</b>
Opção 2	<b>Frango Grelhado com Quiabo</b>	<b>Frango Grelhado</b>		<b>Isca de Carne Grelhada</b>	<b>Frango Grelhado com Legumes</b>

**Semana III: de 20 a 24 de novembro**

	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	Branco/ Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Quiabo
Guarnição	Legumes Grelhados	Purê de Batata	Feijão Tropeiro	Farofa com Passas	Macarrão com Molho de Tomate
Prato Principal	Frango Empanado no Forno Recheado com Queijo e Presunto	Carne a Milanesa ao Forno	Lombo Recheado com Ovo	Peru de Thanksgiving	Coxa e Sobrecoxa Assada com Laranja
Opção 1	Fricassé de Frango	Carne Chinesa	Peixe Assado com Molho de Tomate	Ensopado de Carne com Quiabo	Torta de Bacalhau
Opção 2	Bife Acebolado	Frango Grelhado	Frango Grelhado	Frango na Chapa com Banana da Terra	Isca de Carne com Batatas

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana IV: de 27 de novembro a 01 de dezembro**

	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	Branco/ Integral com cenoura	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão com Cenoura (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Purê de Banana da Terra	Farofa de Cenoura	Macarrão com Molho de Tomate	Pirão de Legumes	Batatas Coradas
Prato Principal	Polpetas de Carne	Lasanha de Queijo e Presunto	Rolé de Carne com Cenoura	Cozido	Omelete de Carne
Opção 1	Torta de Peito de Peru	Mexidinho de Frango	Risoto de Frango	***	Torta de Peixe ( massa de batata)

Opção 2	Frango Grelhado	Isca de Carne	Isca de Frango Acebolada	Frango Grlhado	Frango Grelhado
---------	-----------------	---------------	--------------------------	----------------	-----------------

\*Cardápio sujeito a alterações