

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



**Semana I: de 02 a 06 de outubro**

|                   | 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 Legumes   | Branco/ Sete Cereais                  | Branco/ Integral             | Branco/ Integral           | Branco/ Integral com Brócolis |
| Feijão            | Feijão   | Feijão Preto                          | Feijão                       | Feijão com Chuchu batido)  | Feijão Preto                  |
| Guarnição         | Macarrão ao Alho e Óleo  | Purê de Batata                        | Farofa de Banana             | Souflê de Legumes          | Pirão de Peixe                |
| Prato Principal   | Almôndega de Carne c/ Molho de Tomate  | Bife a Parmegiana de Frango de Forno  | Escondidinho de Carne do Sol | Frango a Pizzaiolo         | Ensopado de Peixe             |
| Opção 1           | Ensopado de Peito de Frango com Batatas  | Omelete de Queijo, Tomate e Manjeriçã | Carne Moída                  | Panqueca Colorida de Carne | Frigideira de Frango          |
| Opção 2           | Frango Grelhado com Quiabo   | Isca de Carne Acebolada               | Frango Grelhado              | Bife Acebolado             | Carne Grelhada com Legumes    |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana II: de 09 a 13 de outubro - CARDÁPIO ESPECIAL SEMANA DA CRIANÇA**

|                   | 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 Cereais   | Branco/ Integral com Legumes | Branco/ Integral             | FERIADO | RECESSO |
| Feijão            | Feijão   | Feijão                       | Feijão com Abóbora (batida)  |         |         |
| Guarnição         | FESTIVAL DE MASSAS (3 massas + 3 molhos + toppings)  | Banana da Terra Cozida       | Batatas em Tiras ao Forno    |         |         |
| Prato Principal   |  | Lombo Recheado com Ovo       | HAMBURGUER DE CARNE de forno |         |         |
| Opção 1           | Coxa e Sobrecoxa no Forno  | MINI PIZZA DE QUEIJO         | Catado de Peixe              |         |         |
| Opção 2           | Isca de Carne Acebolada  | Frango Grelhado              | Frango Grelhado              |         |         |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana III: de 16 a 20 de outubro**

|                   | 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         | Brócolis Gratinado   | Farofa de Cenoura                 | Purê de Banana da Terra            | Penne ao Alho e Óleo           | Torta de Legumes         |
| Prato Principal   | Rocambolê de Carne com Queijo e Presunto   | Lasanha de Frango ao Molho Branco | Peixe ao Forno com Molho de Tomate | Fricassê de Frango             | Carne de Panela          |
| Opção 1           | Rolê de Frango com Cenoura   | Tiras de Frango com Brócolis      | Omelete de Carne                   | Quiche de Queijo com Espinafre | Risoto de Frango         |
| Opção 2           | Frango Grelhado  | Isca de Carne Acebolada           | Frango Grelhado                    | Bife Acebolado                 | Isca de Frango Acebolada |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana IV: de 23 a 27 de Outubro**

|                   | 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 Preto   | Feijão com Cenoura (batido)          | Feijão                                 | Feijão                       | Feijão                  |
| Guarnição         | Banana e Abacaxi Grelhados   | Nhoque de Batata com Molho de Tomate | Macarrão ao Alho e Óleo                | Purê de Batata               | Soufflê de Cenoura      |
| Prato Principal   | Estrogonofe de Carne   | Lombo a Vinagrete                    | Coxa e Sobrecoxa Ensopadas com Batatas | Carne Moída                  | Bacalhau a Portuguesa   |
| Opção 1           | Torta de Batata Recheada com Frango  | Frango Desfiado com Milho            | Nuggets de Frango no Forno             | Empadão de Frango            | Carne Chinesa           |
| Opção 2           | Frango na Chapa com Quiabo   | Frango Grelhado                      | Bife Acebolado                         | Frango Grelhado              | Isca de Carne Acebolada |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana V: de 30 a 03 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 Brócolis</b>  | <b>Branco/ Integral</b>          | <b>Branco/ Integral</b>                             | <b>FERIADO</b> | <b>Branco/ Integral</b>            |
| Feijão            | <b>Feijão com Chuchu ( batido)</b>  | <b>Feijão</b>                    | <b>Feijão</b>                                       |                | <b>Feijão</b>                      |
| Guarnição         | <b>Torta de Ricota com Espinafre</b>  | <b>Feijão Tropeiro</b>           | <b>Yakissoba de Legumes</b>                         |                | <b>Farofa de Cenoura</b>           |
| Prato Principal   | <b>Frango Gratinado ao Creme de Milho</b>   | <b>Bife ao Molho Madeira</b>     | <b>Ensopado de Carne com Quiabo</b>                 |                | <b>Omelete de Carne</b>            |
| Opção 1           | <b>Panqueca de Carne</b>  | <b>Bolinho de Peixe de Forno</b> | <b>Frango Empanado no Forno Recheado com Banana</b> |                | <b>***</b>                         |
| Opção 2           | <b>Bife Acebolado</b>   | <b>Frango Grelhado</b>           | <b>Frango Grelhado</b>                              |                | <b>Isca de Frango com Brócolis</b> |