

## CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchieta) - 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/ Integral com Legumes	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Chuchu batido)	Feijão Preto
Guarnição	Torta de Legumes	Purê de Batata	Macarrão ao Alho e Óleo	Legumes Grelhados	Pirão de Peixe
Prato Principal	Frango a Pizzaiolo	Bife a Parmegiana de Carne de Forno	Almondêgas de Frango de Forno com Molho Tomate	Escondidinho de Carne de Sol	Catado de Peixe
Opção 1	Omelete de Carne	Frigideira de Frango	Picadinho de Carne com Legumes	Omelete de Queijo, Tomate e Manjericão	***
Opção 2	Isca de Carne com Molho de Tomate	Frango Grelhado	Bife Acebolado	Isca de Frango com Brócolis	Frango na Chapa com Legumes

### Semana II: de 09 a 13 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	FERIADO	RECESSO
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto		
Guarnição	Macarrão com Molho de Tomate	Nhoque de Batata com Molho de Tomate	Couve Flor Gratinada		
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Assada com Laranja	Lombo a Vinagrete	Rocambolo de Batata Recheado com Frango		
Opção 1	Panqueca Colorida de Carne	Frango Gratinado ao Creme de Milho	Bolinho de Peixe de Forno		
Opção 2	Frango Grelhado Com Batatas	Frango Grelhado	Isca de Carne Acebolada		

### 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 com Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Cenoura	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão com Cenoura (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Quiabada Natural ( quiabo e abóbora)	Legumes Sauté	Purê de Batata	Macarrão com Molho de Tomate	Souflê de Cenoura
Prato Principal	Fricassé de Frango	Lasanha de Frango ao Molho Branco	Bife ao Molho Madeira	Peito de Frango Ensopado com Batatas	Carne de Panela
Opção 1	Hamburguer de Carne (forno) c/ Queijo, Molho Tomate	Tiras de Frango com Brócolis e Shoyo	Empadão de Frango	Carne Moída	***
Opção 2	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Frango Grelhado com Legumes	Bife Acebolado	Frango Grelhado

**\*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	Branco/ Integral com Brocolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral legumes	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Chuchu ( batido)	Feijão	Feijão
Guarnição	Feijão Tropeiro	Yakissoba de Legumes	Torta de Cebola	Brócolis Gratinado	Purê de Banana da Terra
Prato Principal	Lombo Recheado com Ovo	Coxa e Sobrecoxa no Forno com Alecrim	Bife Rolê com Cenoura	Frango Xadrez	Bife ao Molho Madeira
Opção 1	Frango Desfiado com Milho	Ensopado de Peixe	Panqueca Colorida de Frango	Torta de Peito de Peru	Torta de Bacalhau
Opção 2	Frango Grelhado	Bife Acebolado	Frango na Chapa com Quiabo	Isca de Carne com Molho de Tomate	Isca de Frango com Legumes

**\*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</b>	<b>Branco/ Integral com Brocolis</b>	<b>Branco/ Integral</b>	<b>FERIADO</b>	<b>Branco/ Integral</b>
Feijão	<b>Feijão Preto</b>	<b>Feijão</b>	<b>Feijão com Chuchu ( batido)</b>		<b>Feijão</b>
Guarnição	<b>Purê de Batatas</b>	<b>Torta de Ricota com Espinafre</b>	<b>Souflê de Legumes</b>		<b>Pirão de Legumes</b>
Prato Principal	<b>Frango a Milanesa no Forno</b>	<b>Frango com Legumes ao Molho Branco</b>	<b>Peixe Assado com Molho de Tomate</b>		<b>Picadinho de Carne com Legumes</b>
Opção 1	<b>Carne Chinesa</b>	<b>Frigideira de Carne</b>	<b>Omelete de Queijo, Tomate e Manjericão</b>		<b>***</b>
Opção 2	<b>Isca de Carne Acebolada</b>	<b>Isca de Carne com Molho de Tomate</b>	<b>Frango na Chapa com Quiabo</b>		<b>Frango Grelhado</b>

**\*Cardápio sujeito a alterações**