

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchieta Pituba) - Setembro



Semana I: de 03 a 07 Setembro 2018 CAP ARDÁPIO: SEMANA ESPECIAL INDEPENDÊNCIA DO BRASIL - PRATOS REGIONAIS

	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 c/ Brócolis	Branco/ Integral c/ Acelga	Arroz/ Integral	Branco / Integral	FERIADO
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão Preto	Feijão	
Guarnição	Brócolis Refogado c/ Cubos de Abacaxi	Puré de Batata	Macarrão c/ Molho de Tomate (Separado)	Mandioca Assada NORDESTE	
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Assada ao Molho de Alecrim	Feijoada (Carne Verde, Calabresa e Charque) SUDESTE	Omelete de Atum c/ Queijo	Ensopado de Peixe CENTRO-OESTE	
Opção 1	Churrasco Misto (Carne e Frango) SUL	Filé de Frango Grelhado	Cubos de Frango Grelhado	Carne do Sol Acebolada	
*Cardápio sujeito a alterações			Suco de Cupuaçu - Norte		

Semana II: de 10 a 14 de Setembro 2018 CAP

	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 7 Grãos	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Legumes Sauté	Macarrão Alho e Óleo c/ Tomate Cereja	Puré de Aipim	Gratinado de Brócolis	Batata Assada c/ Orégano
Prato Principal	Lasanha de Frango	Estrogonofe de Frango c/ Batata Palha	Peixe a Portuguesa	Frango á Pizzaiolo	Bife de Panela c/ Quiabo
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada c/ Brócolis	Isca de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: 17 a 21 de Setembro 2018 CAP

	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 c/ Nozes	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco / Integral c/Lentilha
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão Parafuso c/ Carne Moida (Forno)	Banana da Terra Assada	Puré de Batata Doce	Torta de Legumes	Berinjela Recheada c/ Queijo mussarela e Legumes
Prato Principal	Panqueca de Frango c/ Ricota e Brócolis	Lombo Recheado c/ Ovo	Frango Xadrez	Frigideira de Carne	Peixe Empanado (Forno)
Opção 1	Cubos de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado	Bife de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Cubos de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 24 a 28 de Setembro 2018 CAP

	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 c/ Cenoura	Branco/ Integral	Branco/Integral / Beterraba	Branco / Integral
Feijão	Feijão Preto	Preto / Fradinho (sem camarão)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Vatapá / Caruru	Souflê de Legumes	Puré de Abobora	Macarrão ao Molho Parasiense (Separado)
Prato Principal	Bolinho de Peixe de Forno	Xinxim de Galinha (sem camarão)	Rolé de Frango c/ Beterraba	Bife ao Molho Madeira	Hamburguer de Carne
Opção 1	Bife de Carne Grelhada c/ Couve Flor	Cubos de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado	Filé Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**