

## CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchieta ) - Setembro



### Semana I: de 04 a 08 de setembro

	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 Legumes	Branco/ Integral	FERIADO	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão		Feijão Preto
Guarnição	Banana e Abacaxi Grelhados	Purê de Batata	Penne ao Alho e Óleo		Souflê de Legumes
Prato Principal	Lasanha de Frango ao Molho Branco	Bife a Parmegiana de Carne de Forno	Jardineira de Carne Moída		Carne Chinesa
Opção 1	Peito de Frango Ensopado com Legumes	Omelete de Queijo e Presunto	Bolinho de Peixe de Forno		***
Opção 2	Isca de Carne Acebolada	Frango Grelhado	Isca de Frango com Brócolis		Frango Acebolado

### Semana II: de 11 a 15 de setembro

	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	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Chuchu batido)	Feijão Preto
Guarnição	Macarrão com Molho de Tomate	Purê de Aipim	Nhoque de Batata com Molho de Tomate	Pirão de Legumes	Torta de Cebola
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Assada Ensopada com Batatas	Carne do Sol Acebolada	Lombo Recheado com Ovo	Estrogonofe de Frango	Picadinho de Carne com Legumes
Opção 1	Panqueca de Carne	Nuggets de Frango ao Forno	Frango Desfiado com Milho	Catado de Peixe	***
Opção 2	Isca de Carne com Quiabo	Frango Grelhado	Frango Grelhado	Carne na Chapa com Legumes	Frango Grelhado com Brócolis

**Semana III: de 18 a 22 de setembro**

	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	Purê de Batata	Macarrão Ao Alho e Óleo	Couve Flor Gratinada	Banana da Terra Cozida	Torta de Ricota com Espinafre
Prato Principal	Frango a Milanesa de Forno	Almôndegas de Carne no Forno com Molho de Tomate	Ensopado de Peixe com Batatas	Rocambole de Carne Recheado com Queijo e Presunto	Frango ao Creme de Milho
Opção 1	Frigideira de Carne	Frango Desfiado ao Molho Branco com Legumes	Risoto de Frango	Carne de Panela	***
Opção 2	Isca de Carne Acebolada	Frango na Chapa com Banana da Terra	Isca de Carne com Batatas	Frango Grelhado	Isca de Carne com Batatas

\*Cardápio sujeito a alterações

**Semana IV: de 25 a 29 de setembro**

	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	Legumes Grelhados	Yakissoba de Legumes	Feijão Tropeiro	Souflê de Cenoura
Prato Principal	Lombo a Vinagrette	Baião de Dois	Coxa e Sobracoixa Assada com Alecrim	Peixe Assado com Molho de Tomate	Bife ao Molho Madeira

Opção 1	<b>Panqueca Colorida de Frango</b>	<b>Torta de Peito de Peru</b>	<b>Quibe de Carne de Forno</b>	<b>Fricassé de Frango</b>	<b>***</b>
Opção 2	<b>Frango Grelhado</b>	<b>Isca de Frango Acebolada</b>	<b>Bife Acebolado</b>	<b>Isca de Carne Acebolada</b>	<b>Frango Grelhado Acebolado</b>

**\*Cardápio sujeito a alterações**