

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) - JULHO



Semana I: de 09 a 13 de Julho 2018 CSP

	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/ Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Farofa c/ Ovos	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Espaguete Alho e Óleo c/ Tomate Cereja	Purê de Batata Doce	Berinjela RechEada c/ Queijo e Ervas Finas
Prato Principal	Bife de Panela c/ Batatas	Lombo ao Creme de Requeijão	Frango a Parmegiana (Forno)	Coxa e Sobrecoxa Ensopada	Almôndega de Frango c/ Molho de Tomate (forno)
Opção 1	Panqueca de Atum c/ Queijo	Peixe á Portuguesa	Frigideira de Carne	Quibe c/ Ricota e Soja (Forno)	Escondidinho de Carne Moída
Opção 2	Filé de Frango Acebolado	Isca de Frango Grelhado	Bife Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 16 a 20 de Julho 2018 CSP

	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 a Grega	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão c/ Cenoura	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Talharim de Abobrinha	Mandioquinha c/ Queijo (Forno)	Farofa c/ Passas	Macarrão c/ Molho de Tomate (Separado)	Purê Misto (Abobora e Batata)
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Assada	Frango Xadrez	Quiabada	Hamburguer de Frango c/ Molho de Tomate	Filé de Peixe a Milanesa (Forno)
Opção 1	Torta Crepe de Frango	Lasanha Bolonhesa	Torta de Legumes c/ Frango	Omelete de Queijo e Presunto	Bife á Rolê c/ Legumes

Opção 2	Isca de Carne Grelhada	Bife Grelhado	Isca de Frango Grelhada	Isca de Frango c/ Brócolis	Filé de Frango Grelhado
---------	------------------------	---------------	-------------------------	----------------------------	-------------------------

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: de 23 a 27 de Julho 2018 CSP - ESTRELA DA SALADA

	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/Couve	Branco/ Integral	Branco/Integral c/ Lentilha	Branco/Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão c/ Molho Parisiense (Separado)	Pirão	Puré Mandioquinha	Farofa c/ Banana	Feijão Tropeiro
Prato Principal	Jardineira de Carne	Cozido	Filé de Peixe c/ Legumes	Carne Assada c/ Cebola Caramelizada	Panqueca (colorida) de Frango
Opção 1	Frango Capresi	##	Frango Desfiado c/ Milho	Torta Madalena de Carne	Empanada de Carne
Opção 2	Isca de Frango Grelhado c/ Manjericão	Isca de Frango Grelhado	Carne do Sol Acebolada	Filé de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 30 a 03 de Jul/Ago 2018 CSP

	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	Branco/Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão

Guarnição	Puré de Inhame	Espaguete c/ Molho de Tomate (Separado)	Gratinado de Brócolis	Banana c/ Abacaxi Assado	Farofa Colorida
Prato Principal	Bife ao Molho Madeira	Estrogonofe de Frango c/ Batata Palha	Palito Crocante de Peixe c/ Molho de Limão (Forno)	Picadinho de Carne c/ Milho e Creme de Leite	Bife de Fígado Empanado (Forno)
Opção 1	Mexidinho de Frango (forno)	Sanduche de Atum c/Requeijão de Forno	Rocambole de Batata c/Recheio de Carne e Molho de Tomate	Torta de Frango c/ Batata Doce	Fricassê de Frango
Opção 2	Isca de Frango Grelhado c/ Mangericão	Tiras de Carne na Chapa com Legumes	Ixca de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**