

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchieta Pituba) - NOVEMBRO



Semana I: de 06 a 10 de novembro

	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	Macarrão com Molho de Tomate	Abacaxi e Banana Grelhados	Brócolis Gratinado	Legumes Grelhados	Pirão de Peixe
Prato Principal	Almondêgas de Carne de Forno	Estrogonofe de Frango	Rocambole de Carne Recheio Queijo/Presunto	Frango a Pizzaiolo	Catado de Peixe
Opção 1	Picadinho de Carne com Legumes	Torta de Peito de Peru	Omelete de Frango	Panqueca Colorida de Carne	***
Opção 2	Frango Grelhado	Carne na Chapa com Legumes	Frango Grelhado com Batatas	Bife Acebolado	Frango Grelhado com Legumes

Semana II: de 13 a 17 de novembro

	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	FERIADO	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão		Feijão Preto	Feijão Preto
Guarnição	Purê de Batatas	Feijão Tropeiro		Penne ao Molho Branco	Banana da Terra Cozida
Prato Principal	Frango a Parmegiana de Forno de Frango	Lombo a Vinagrette		Coxa e Sobrecoxa Assada com Alecrim	Escondidinho de Mandioquinha com Bacalhau
Opção 1	Carne Moída	Frigideira de Frango		Carne Rolé com Cenoura	***
Opção 2	Isca de Carne Acebolada	Isca de Frango com Quiabo		Bife Acebolado	Frango Grelhado

Semana III: de 20 a 24 de novembro

	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	Legumes Sauté	Purê de Aipim	Torta de Legumes	Macarrão com Molho de Tomate	Souflê de Cenoura
Prato Principal	Lasanha a Bolonhesa	Carne do Sol Acebolada	Ensopado de Frango com Batatas	Peru de Thanksgiving	Peixe Assado com Molho de Maracujá (separado)
Opção 1	Bobó de Frango	Empadão de Frango	Fricassé de Frango	Bife ao Molho Madeira	***
Opção 2	Frango Grelhado	Isca de Frango com Legumes	Carne na Chapa com Repolho Roxo	Frango Grelhado Acebolado	Isca de Carne Acebolada

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 30 de novembro a 01 de dezembro

	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	Yakissoba de Legumes	Nhoque de Batata com Molho de Tomate	Purê de Batata	Pirão de Legumes	Batatas em Tiras ao Forno
Prato Principal	Carne de Panela	Frango Caprese no Forno (peito de frango recheado c tomate, queijo/manjericão)	Frango à Milanesa no Forno	Cozido	Bife ao Molho Madeira
Opção 1	Frango Xadrez	Jardineira de Carne	Ensopado de Peixe	***	***
Opção 2	Isca de Frango com Brócolis	Bife Acebolado	Isca de Carne com Legumes	Frango Grelhado	Isca de Frango com Legumes

*Cardápio sujeito a alterações