

**CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) - OUTUBRO**



**Semana I: de 01 a 05 de Outubro 2018 CSP**

	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)	Branco / 7 Grãos	Branco/ Integral	<b>Branco / Integral</b>	Branco / Integral	Branco / Integral com Cenoura
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Legumes Sauté	Pirão	Macarrão Alho e Óleo	Puré de Batata	Farofa com Ovo
Prato Principal	Frango Xadrez	Cozido	Bife a Milanesa ( Forno)	Catado de Peixe	Carne Moída Gratinada
Opção 1	Lasanha de Queijo e Presunto	#####	Omelete de Queijo c/ Atum	Picadinho de Carne com Quiabo	Torta de Frango
Opção 2	Cubos de Carne Grelhada	Isca Frango Grelhado	Cubos de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana II: de 08 a 12 de Outubro 2018 CSP - CARDÁPIO ESPECIAL DAS CRIANÇAS**

	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)	Branco/Integral com Beócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	<b>FERIADO</b>
Feijão	Feijão c/ Cenoura	Feijão	Feijão	Feijão	
Guarnição	Mini Pizza	Festival de Massas	Farofa c/ Cenoura	Batata Palito Assada	
Prato Principal	Estrogonofe de Frango com Batata Palha	Coxa e Sobrecoxa Assada	Bife de Panela com Batata	Frango á Pizzaiolo	
Opção 1	Bolinho de Peixe Assado com Molho de Limão (Separado)	Polpetas de Carne c/ Queijo e Óregano	Panqueca Colorida de Frango	Mini Hamburger de Frango com Molho de Tomate	
Opção 2	Filé de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado com Couve Flor	Cubos de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	
	Frutas na Casquinha		Gelatina Mosaico		Picolé de Frutas

**Semana III: de 15 a 19 de Outubro 2018 CSP**

	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)	FERIADO	Branco/ Integral c/Couve	Branco/ Integral	Branco/Integral c/ Lentilha	Branco/Integral
Feijão		Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição		Gratinado de Brócolis	Puré de Batata Doce	Farofa com Acelga	Macarrão com Molho de Tomate
Prato Principal		Lombo Recheado ao Creme de Requeijão	Filé de Frango a Parmegiana	Bife ao Molho Madeira	Filé de Frango Ensopado com Batata e Cenoura
Opção 1		Quiche de Frango	Peixe Empanado (Forno)	Torta Crepe de Frango	Bife Rolé com Queijo
Opção 2		Filé de Frango Grelhado	Carne do Sol Acebolada	Cubos de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana IV: de 22 a 26 de Outubro de 2018 CSP**

	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)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Passas	Branco/ Integral	Branco/Integral / Beterraba	Branco / Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Puré de Aipim	Farofa com Brócolis	Macarrão com Molho de Tomate (Separado)	Chips de Cenoura com Batata Doce	Lasanha de Berinjela com Queijo
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Ensopada	Peixe a Portuguesa	Carne Moída	Omelete de Carne	Frango Rolé Com Couve
Opção 1	Quibe de Carne com Requeijão (Forno)	Escondidinho de Carne Moída com Batata	Torta de Carne Seca com Banana da Terra	Frango Desfiado ao Creme de Milho	Rocambolo de Batata Recheio Frango e Molho de Tomate
Opção 2	Filé de Frango Grelhado	Cubos de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**Semana V: de 29 de Outubro a 02 de Novembro de 2018 CSP**

	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)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/ Integral	Branco/Integral / Beterraba	FERIADO
Feijão	Feijão Preto	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	
Guarnição	Farofa com Passas	Batata Assada com Óregano	Macarrão Parafuso com Molho Parasiense	Purê de Batatas	
Prato Principal	Escabeche de Peixe	Frango a Milanesa (Forno)	Fricassé de Frango	Carne com Mandioca	
Opção 1	Carne Assada	Arroz de Forno com Frango e Banana	Panqueca de Queijo, Tomate e Manjerição	Empadão de Carne	
Opção 2	Filé de Frango Grelhado	Cubos de Carne Grelhada	Bife Acebolado	Filé de Frango Grelhado	

**\*Cardápio sujeito a alterações**