

## CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) - 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 com Legumes	Branco/ Integral com Legumes	Branco/ Integral	<b>FERIADO</b>	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão		Feijão Preto
Guarnição	Penne ao Alho e Óleo	Purê de Batata	Farofa de Banana		Pirão de Peixe
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Assada	Bife a Parmegiana de Carne de Forno	Lombo a Vinagrete		Catado de Peixe
Opção 1	Carne Moída	Frigideira de Frango	Panqueca de Frango		Omelete de Queijo e Presunto
Opção 2	Isca de Carne Acebolada	Frango Grelhado com Quiabo	Frango Grelhado		Frango Grelhado

**\*Cardápio sujeito a alterações**

### 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	Purê de Banana da Terra	Macarrão ao Alho e Óleo	Souflê de Cenoura	Legumes Sauté	Farofa com Couve
Prato Principal	Bife ao Molho Madeira	Almondêgas de Frango no Forno com Molho Tomate	Rocambole de Carne com Ovo	Rolê de Frango com Cenoura	Picadinho de Carne com Legumes
Opção 1	Empanada de Frango	Ensopado de Peito de Frango com Batatas	Frango Desfiado com Milho	Sanduíche de Forno de Queijo	Bolinho de Peixe de Forno
Opção 2	Isca de Frango Acebolada	Isca de Carne com Quiabo	Frango Grelhado	Carne Grelhada	Frango Grelhado

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**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	Banana e Abacaxi Grelhados	Macarrão com Molho de Tomate	Purê de Batata	Pirão	Bolinho de Batata com Queijo no Forno
Prato Principal	Estrogonofe de Frango	Frango a Milanesa de Forno	Peixe ao Forno com Molho de Tomate	Cozido	Frango ao Creme de Milho
Opção 1	Torta de Peito de Peru	Quibe de Carne de Forno	Panqueca de Carne	***	Jardineira de Carne Moída
Opção 2	Isca de Carne com Legumes	Isca de Carne Acebolada	Frango Grelhado	Frango Grelhado	Bife Acebolado

**\*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 Preto	Feijão com Cenoura (batido)	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição	Couve Flor Gratinada	Farofa com Acelga	Macarrão ao Alho e Óleo	Purê de Batata Doce	Batatas em Tiras de Forno
Prato Principal	Lasanha a Bolonhesa	Baião de Dois	Coxa e Sobrecoxa Ensopadas com Batatas	Lombo Fatiado com Batatas e Alecrim	Ensopado de Peixe
Opção 1	Carne de Panela	Omelete de Queijo com Tomate e Manjericão	Almondêgas de Carne de Forno	Empadão de Frango	Nuggets de Frango no Forno
Opção 2	Frango na Chapa com Quiabo	Frango Grelhado	Bife Acebolado	Frango Grelhado	Isca de Carne Acebolada

**\*Cardápio sujeito a alterações**