

Semana I: de 06 a 10 de novembro de 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha + Legume Cru + Legume Cozido + Fruta + Molho				
Arroz (02 tipos)	Branco Integral c/Couve	Branco Integral c/Passas	Branco Integral c/Ervilhas	Branco Integral c/Cenoura	****
Feijão	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto	
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Couve	Farofa de Cenoura	Farofa de Orégano	
Guarnição	Massa Espaguete Alho e Óleo	Purê de Batata	Grão de Bico Refogado	Yakissoba de Legumes	
	Batata Palito Assada c/Queijo Ralado	Brócolis Gratinados	Banana da Terra Assada	Bolinho de Cenoura c/Aveia de Forno	
Prato Principal	Isca de Frango Grelhado c/Brócolis	Ensopado de Carne c/Calabresa e Abóbora	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado	Isca de Carne Acebolada	
Opção	Almondegas de Carne c/Molho de Tomate	Lasanha de Queijo e Presunto	Rocambole de Carne c/Molho de Tomate	Calzone de Frango Desfiado c/Catupiry	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana II: de 13 a 17 de novembro de 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha + Legume Cru + Legume Cozido + Fruta + Molho				
Arroz (02 tipos)	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral c/Milho	FERIADO Proclamação da Republica	Branco Integral c/Brócolis	****
Feijão	Carioquinha	Preto		Carioquinha	
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Soja Crocante		Farofa de Carne Desfiada	
Guarnição	Bolinha de Queijo de Forno c/Brócolis Assado	Massa Espaguete c/Molho Branco à Parisiense (à parte)		Banana da Terra Assada c/Granola	
		Feijão Tropeiro Tradicional		Torta Sanduíche de Queijo	
Prato Principal	Escondidinho de Batata c/Carne do Sol	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado c/Batatas		Estrogonofe de Frango c/Batata Palha	
Opção	Isca de Frango Acebolada	Toscana Assada Acebolada		Isca de Carne Acebolada	

***Cardápio Sujeito a alterações!**

CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA

SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA



Semana III: de 20 a 24 de novembro de 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA AÇÃO DE GRAÇAS	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha + Legume Cru + Legume Cozido + Fruta + Molho				
Arroz (02 tipos)	Branco Integral c/Ervilhas	Branco Integral c/Couve	Branco Integral à Grega	Branco Integral c/Milho	****
Feijão	Preto	Carioquinha	Carioquinha	Preto	
Farofa	Farofa de Passas	Farofa de Cebola	Farofa de Soja Crocante	Farofa de Cenoura	
Guarnição	<i>Mini-Acarajé c/Vatapá e Camarão</i>	Grão de Bico Refogado	Massa Penne c/ Molho Branco 3 Queijos (à parte)	Ovos Mexidos	
	Quiche de Banana da Terra c/Ricota	<i>Bobotie</i>	Batata Gratinada	<i>Catchupa</i>	
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado c/Quiabo e Batata	Fricassé de Frango c/Batata Palha	Peru de Thanksgiving Decorado	Estrogonofe de Carne c/Batata Palha	
Opção	Isca de Carne	Carne do Sol Acebolada	Bife ao Molho Madeira	Isca de Frango Acebolada	

*Cardápio Sujeito a alterações!