

CARDÁPIO DO ALMOÇO Colégio Oficina-Março de 2020

Semana I: de 02 a 06 de Março 2020 Oficina

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folhas+ Grão ou Proteína+Legume Cru+ Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco / Integral	Branco / 7 Cereais	Branco / Integral	SEXTA FEIRA
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	
Guarnição 1	Nhoque de Batatas c/ Molho de Tomate	Pirão	Purê de Batatas	Farofa c/Acelga	
Guarnição 2	Brócolis Gratinado	***	Almôndegas de Soja	Panqueca de Legumes	
Prato Principal	Frango a Parmegiana	Carnes do Cozido	Lasanha Mista/Omelete de Frango	Peixe c/Molho Parisiense	
Grelhado	Isca de Carne na Chapa c/Batatas	Frango Grelhado	Frango Grelhado c/Couve Flor	Cubos de Carne na Chapa	

Semana II: de 09 a 13 de Março 2020 Oficina

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folhas+ Grão ou Proteína+Legume Cru+ Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/Milho	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	SEXTA FEIRA
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	
Guarnição 1	Macarrão Penne c/ Molho a Carbonata	Farofa c/Cenoura	Arroz de Forno Cremoso	Purê de Inhame	
Guarnição 2	Estrogonofe de Grão de Bico	Quibe de Abóbora	Hambúrguer de Lentilhas	Bolinho de Arroz	
Prato Principal	Coxa Sobrecoxa Assada c/Manjericão	Panqueca Colorida de Carne	Estrogonofe de Frango/Pastelão de Carne	Peixe c/Molho de Tomate	
Grelhado	Cubos de Carne c/Legumes	Frango Grelhado c/Cenoura	Carne Grelhada c/Brócolis	Isca de Frango c/ Milho	

*Cardápio sujeito a alterações

Semana III: de 16 a 20 de Março 2020 Oficina

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folhas+ Grão ou Proteína+Legume Cru+ Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/Lentilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	SEXTA FEIRA
Feijão	Feijão	Feijão c/ Couve Folha(batido)	Feijão Preto	Feijão	
Guarnição 1	Farofa c/ Banana da Terra	Purê de Batata Doce	Aipim Assado c/Queijo Parmessão	Legumes Sauthé	
Guarnição 2	Legumes Assados c/Manjericão	Quiabada Natural	Panqueca de Soja	Macarrão ao Alho e Óleo	
Prato Principal	Lasanha a Bolonhesa	Peixe a Milanesa	Fricassé de Carne/Quiche Misto	Quibe de Forno	
Grelhado	Frango c/ Aipim Assado	Isca de Carne c/Legumes	Carne Grelhada c/Batatas	Frango Grelhado c/Brocólis	

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 23 a 27 de Março 2020 Oficina

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folhas+ Grão ou Proteína+Legume Cru+ Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	SEXTA FEIRA
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	
Guarnição 1	Batatas Assadas c/Queijo Parmessão	Yakissoba de Legumes	Abacaxi e Maçã Assados c/Canela	Farofa c/Brocólis	
Guarnição 2	Torta de Soja c/ Massa de Batata Doce	Quiche de Queijo	Bolinho de Espinafre c/Ricota	Purê de Banana da Terra	
Prato Principal	Bacalhau a Portuguesa	Frango Xadrez	Escondidinho de Carne do Sol/Panqueca de Frango	Rocambole de Batatas de Frango	
Grelhado	Carne na Chapa c/Legumes	Isca de Carne c/Abóbora	Frango Grelhado c/Couve Flor	Carne na Chapa Grelhada c/Abobrinha	

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana V: de 30 a 03 de Março/Abril 2020 Oficina

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folhas+ Grão ou Proteína+Legume Cru+ Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	SEXTA FEIRA
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	
Guarnição 1	Ovos Mexidos	Purê de Batata Doce	Macarrão Talharim ao Alho e Óleo	Feijão Tropeiro	
Guarnição 2	Abobrinha Gratinada	Tomate Recheado	Batata Gratinada	Farofa c/Milho	
Prato Principal	Estrogonofe de Carne	Torta Crepe de Carne	Frango Pizzaiolo/Sanduche de Forno de Atum	Ensopado de Peixe	
Grelhado	Frango Grelhado c/Legumes	Frango Grelhado	Cubos de Carne c/Quiabo	Carne na Chapa Grelhada c/Abobrinha	

***Cardápio sujeito a alterações**