



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana I: de 01 a 05 de abril de 2024					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 16ª GINCANA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha + Legume Cru + Legume Cozido + Fruta + Molho				
Arroz (02 tipos)	Branco Integral	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral	Branco Integral c/Ervilhas	Branco Integral
Feijão	Cariquinha	Preto	Cariquinha	Preto	Cariquinha
Farofa	Farofa de Couve	Farofa de Acelga	Farofa de Ovos	Farofa de Soja	Farofa de Cebola
Guarnição	Massa Penne Alho e Óleo	Mini Quibe	Purê de Mandioquinha	Batata Gratinada	Purê de Batatas
	Molho de Tomate	Batata Corada c/Queijo Ralado	Arrumadinho de Feijão Fradinho	Ovos Cozidos	Yakissoba de Legumes
	Cenoura e Vagem Refogadas	Repolho e Couve Refogados	Quiabo e Abóbora Refogados	Brócolis Refogados	Abacaxi e Banana da Terra Assados
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado	Panqueca de Carne c/Molho de Tomate	Filé de Peixe Assado c/Molho de Limão	Lasanha à Bolonesa	Cubos de Frango Xadrez
Opção	Isca de Carne Grelhada c/Brócolis	Filé de Frango Grelhado	Carne do Sol Acebolada	Isca de Frango Grelhado	Bife de Carne Acebolado

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana II: de 08 a 12 de abril de 2024					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha + Legume Cru + Legume Cozido + Fruta + Molho				
Arroz (02 tipos)	Branco Integral c/Brócolis	Branco Integral	Branco Integral c/Milho	Branco Integral	***
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	
Farofa	Farofa de Banana	Farofa de Vagem	Farofa de Cebola	Farofa de Ovos	
Guarnição	Purê de Batatas	Massa Parafuso Alho e Óleo	Quibebe de Abóbora	Massa Espaguete Alho e Óleo	
	Feijão Tropeiro	Brócolis Assados c/Chimichurri	Banana da Terra à Cubana	Grão de Bico Refogado	
	Cenoura Palito Refogada	Batata Rústica	Repolho e Couve Alho e Óleo	Cenoura e Vagem Refogados	
Prato Principal	Rocambole de Frango c/Molho de Tomate	Almondegas de Carne c/Molho de Tomate	Lasanha de Queijo e Presunto	Estrogonofe de Frango c/Batata Palha	
Opção	Bife de Carne Acebolado	Filé de Frango Acebolado	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado c/Batata	Bife de Carne Grelhado c/Brócolis	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana III: de 15 a 19 de abril de 2024					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha + Legume Cru + Legume Cozido + Fruta + Molho				
Arroz (02 tipos)	Branco Integral	Branco Integral c/Milho	Branco Integral	Branco Integral c/Cenoura Ralada	***
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	
Farofa	Farofa de Alho	Farofa de Ovos	Farofa de Couve	Farofa de Brócolis	
Guarnição	Yakissoba de Legumes	Purê de Banana da Terra	Batata Gratinada	Massa Espaguete Alho e Óleo	
	Chips de Batata Doce	Quiche de Brócolis c/Tomate Cereja	Brócolis e Cenoura Refogados	Molho à Bolonhesa	
	Tomate Recheado c/Queijo e Orégano	Grão de Bico Refogado	Abacaxi c/Banana da Terra Assados	Purê de Batatas	
Prato Principal	Frango Xadrez	Filé de Peixe Assado ao Brás (Ovos de Codorna + Azeitonas + Batata Palha)	Lombo Fatiado à Vinagrete	Nuggets de Frango de Forno	
Opção	Bife de Carne Acebolado	Cubos de Carne Acebolada	Isca de Frango Acebolada	Tiras de Carne Grelhada c/Brócolis	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana IV: de 22 a 26 de abril de 2024					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA DIA DO CHURRASCO	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha + Legume Cru + Legume Cozido + Fruta + Molho				
Arroz (02 tipos)	Branco Carreteiro Integral	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral c/Cenoura	***
Feijão	Cariquinha	Preto	Cariquinha	Preto	
Farofa	Farofa c/Chimichurri	Farofa de Soja	Farofa de Cebola	Farofa de Couve	
Guarnição	Arrumadinho de Feijão Fradinho	Macarrão de Forno c/Queijo e Presunto	Tropeiro Tradicional	Massa Espaguete Alho e Óleo	
	Abacaxi Assado	Banana da Terra Assada	Purê de Batatas	Molho de Tomate	
	Quiabo e Abóbora Refogados	Legumes Sauté	Pão de Alho	Batata Corada c/Queijo Ralado	
Prato Principal	Escondidinho de Batatas c/Carne do Sol	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado	Espetinho de Carne/Frango c/Pimentão/Cebola	Fricassé de Carne c/Batata Palha	
Opção	Filé de Frango Acebolado	Isca de Carne Acebolada c/Azeitonas	Toscana Acebolada	Filé de Frango Grelhado c/Legumes	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana V: de 29 de abril a 03 de maio de 2024					
	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	FERIADO Dia do Trabalho	Branco Integral c/Ervilhas	***
Feijão	Carioquinha	Preto		Preto	
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Soja		Farofa de Cenoura	
Guarnição	Couve Refogado c/Milho Verde	Pirão do Cozido		Massa Espaguete Alho e Óleo	
	Brócolis Gratinados	Legumes do Cozido		Purê de Batatas	
	Banana da Terra Assada	****		Brócolis c/Ovos Cozidos	
Prato Principal	Lasanha de Frango	Cozido (Carne)		Frango à Parmegiana de Forno	
Opção	Bife de Carne Grelhado c/Cenoura	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado	Isca de Carne Grelhada c/Shoyu		

***Cardápio Sujeito a alterações!**