



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana I: de 06 a 10 de maio de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral c/Ervilhas	Branco Integral	***
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	
Farofa	Farofa c/Chimichurri	Farofa de Ovos	Farofa de Cebola	Farofa de Brócolis	
Guarnição	Massa Espaguete Temperada	Purê de Mandioquinha	Gratinado de Batata c/Brócolis	Purê de Batatas	
	Feijão Tropeiro	Arrumadinho de Feijão Fradinho	Banana da Terra Assada	Yakissoba de Legumes	
Prato Principal	Espetinho Misto Carne/Frango	Filé de Peixe à Escabeche	Lasanha à Bolonhesa	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado	
Opção Grelhada	Toscana Assada c/Batata Corada	Isca de Carne Grelhada c/Brócolis	Isca de Frango Acebolada	Bife de Carne Acebolado	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana II: de 13 a 17 de maio de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral c/Milho	***
Feijão	Preto	Preto	Preto	Carioquinha	
Farofa	Farofa de Alho	Farofa de Soja	Farofa de Cebola	Farofa de Couve	
Guarnição	Massa Espaguete Alho e Óleo	Purê de Batatas	Quiabo e Abóbora Refogados	Massa Espaguete Alho e Óleo	
	Batata Doce Corada	Tomate Recheado c/Queijo e Manjerição	Feijão Tropeiro	Cenoura e Chuchu Refogados	
Prato Principal	Panqueca de Carne c/Molho de Tomate	Fricassé de Frango c/Batata Palha	Escondidinho de Carne do Sol	Estrogonofe de Frango c/Batata Palha	
Opção Grelhada	Filé de Frango Grelhado c/Cenoura	Cubos de Carne Grelhada c/Shoyu	Isca de Frango Acebolado	Filé de Carne Grelhado c/Brócolis	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana III: de 20 a 24 de maio de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA AFRICA DAY	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral c/Ervilhas	Branco Integral	Branco Integral	Branco Arroz Jollof Integral	***
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	
Farofa	Farofa de Soja	Farofa de Cebola	****	Farofa de Couve	
Guarnição	Yakissoba de Legumes	Grão de Bico Refogado	Pirão do Cozido	Purê de Batatas	
	Banana da Terra à Milanesa	Abacaxi Assado	Legumes do Cozido	Cachupa	
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado c/Batatas	Lasanha de Frango	Cozido (Carnes)	Bobotie	
Opção Grelhada	Cubos de Carne Acebolada	Isca de Carne Grelhada c/Cenoura e Brócolis	Filé de Frango Acebolado	Filé de Frango Grelhado c/Quiabo	

*Cardápio Sujeito a alterações!



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana IV: de 27 a 31 de maio de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral	FERIADO Corpus Christi	***
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto		
Farofa	Farofa de Alho	Farofa de Soja	Farofa de Cebola		
Guarnição	Massa Penne Alho e Óleo	Brócolis Assados c/Chimichurri	Batata Gratinada		
	Purê de Batatas	Abacaxi e Banana da Terra Assados	Legumes Refogados		
Prato Principal	Beef Bourguignon (<i>Picadinho de Carne c/Ceboleto, Champignon e Cenoura</i>)	Rocambole de Frango c/Molho de Tomate	Filé de Peixe Assado ao Brás (<i>Ovos de Codorna + Azeitonas + Batata Palha</i>)		
Opção Grelhada	Filé de Frango Acebolado	Filé de Carne Grelhada	Isca de Frango Acebolado		

***Cardápio Sujeito a alterações!**