



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana I: de 08 a 12 de julho de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA DIA MUNDIAL DA PIZZA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral	Branco Integral c/Milho	Branco Integral	Branco Integral c/Couve	Branco Integral
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto
Farofa	Farofa c/Chimichurri	Farofa de Ovos	Farofa de Cebola	Farofa de Brócolis	Farofa de Soja
Guarnição	Abacaxi Assado	Batata Corada	MINI PIZZA	Banana da Terra Assada	Abóbora Refogado
	Legumes Gratinados	Massa Parafuso Alho e Óleo	TOPPINGS VARIADOS	Purê de Batatas	Massa Espaguete Alho e Óleo
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado c/Batatas	Almondegas de Carne c/Molho de Tomate	Bife de Carne ao Molho Madeira c/Ovos Cozidos	Lasanha à Bolonhesa	Estrogonofe de Carne c/Batata Palha
Opção Grelhada	Isca de Carne Acebolado	Filé de Frango Grelhado c/Brócolis	Cubos de Frango Acebolado	Isca de Carne Grelhada	Filé de Frango Acebolado

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana II: de 15 a 19 de julho 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	Branco Integral
Feijão	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha
Farofa	Farofa de Brócolis	Farofa de Soja	***	Farofa de Cebola	Farofa de Cenoura
Guarnição	Ovos Cozidos	Brócolis Gratinados	Legumes do Cozido	Molho Branco Parmesão	Arrumadinho de Fradinho
	Batata Doce Corada	Purê de Batatas	Pirão do Cozido	Massa Espaguete Alho e Óleo	Banana da Terra Assada
Prato Principal	Lasanha de Frango	Filé de Peixe Assado c/Molho de Tomate	Cozido (Carnes)	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado	Carne do Sol Acebolada
Opção Grelhada	Tiras de Carne Acebolada	Cubos de Carne na Chapa	Cubos de Frango Acebolado	Filé de Carne Grelhada c/Cenoura	Isca de Frango Grelhado c/Brócolis

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana III: de 22 a 26 de julho de 2024 – OLIMPÍADAS 2024						
Itens	SEGUNDA EUROPA	TERÇA ÁSIA	QUARTA ÁFRICA	QUINTA OCEANIA	SEXTA AMÉRICA	
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho					
Arroz	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral	Branco Integral c/Brócolis	Branco Integral	Branco Integral c/Couve	
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto	
Farofa	Farofa de Soja	Farofa de Cebola	Farofa de Banana	Farofa de Couve	Farofa de Ovos	
Guarnição	Banana da Terra Assada	Batata Corada	Ovos Cozidos	Brócolis Gratinados	Molho de Tomate	
	Massa Parafuso Alho e Óleo	Lámen c/Molho Teriyaki	Batata Gratinada	Purê de Banana da Terra	Massa Parafuso Alho e Óleo	
Prato Principal	Strogonoff de Carne c/Batata Palha (França)	Frango Xadrez (China)	Cachupa (Feijoada Africana) (Cabo Verde)	Fish and Chips (Peixe c/Batata Palito) (Austrália)	Nuggets de Frango Assado (América do Norte Estados Unidos)	
Opção Grelhada	Isca de Frango Grelhada c/Brócolis	Filé de Carne Acebolada c/Brócolis	Cubos de Frango Acebolado	Isca de Frango Acebolado	Isca de Carne Grelhada c/Milho	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana IV: de 29 de julho a 02 de agosto de 2024 – OLIMPÍADAS 2024 					
Itens	SEGUNDA EUROPA	TERÇA ÁSIA	QUARTA ÁFRICA	QUINTA OCEANIA	SEXTA AMÉRICA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral	Branco Integral	Branco Integral c/Cenoura
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto
Farofa	Farofa de Alho	Farofa de Soja	Farofa de Cebola	Farofa de Cenoura	Farofa de Banana
Guarnição	Massa Penne Alho e Óleo	Abacaxi Assado	Frigideira de Repolho c/Coco	Massa Espaguete Alho e Óleo	Batata Corada
	Purê de Batatas	Yakissoba de Legumes (Japão)	Banana da Terra Assada	Purê de Mandioquinha	Couve Refogado Alho e Óleo
Prato Principal	Beef a Bourguignon (Picadinho de Carne ao Molho de Uva c/Cebolete, Cenoura e Champignon) (França)	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado	Quiabada (Etiópia – África Ocidental)	Filé de Carne ao Molho Barbecue (Austrália)	Feijoada (América do Sul Brasil)
Opção Grelhada	Isca de Frango	Cubos de Carne Acebolada	Filé de Frango Grelhado	Filé de Peixe Assado c/Brócolis	Isca de Frango Acebolado

***Cardápio Sujeito a alterações!**