



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana I: de 02 a 06 de setembro de 2024 SEMANA DA INDEPENDENCIA DO BRASIL – PRATOS REGIONAIS



Itens	SEGUNDA REGIÃO NORTE	TERÇA NORDESTE	QUARTA CENTRO-OESTE	QUINTA SUDESTE	SEXTA SUL
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral c/Couve	Branco Integral c/Brócolis	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral c/Milho	Branco Integral c/Ervilha
Feijão	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Couve	Farofa de Banana	Farofa de Soja	Farofa de Cenoura
Guarnição	Massa Parafuso Alho e Óleo	Banana da Terra Assada	Batata Corada c/Páprica Defumada	Purê de Batatas	Massa Espaguete Temperada
	Aipim Assado c/Azeite	Baião de Dois	Ovos Mexidos	Feijão Trapeiro	Pão de Alho
Prato Principal	Peixe Assado c/Molho de Leite de Coco	Escondidinho de Batata c/Carne do Sol	Quiche Goiano (Frango + Queijo + Milho)	Frango Assado Capixaba (c/Maionese de Queijo)	Churrasco Espetinhos Carne / Frango
Opção Grelhada	Cubos de Carne Acebolada	Filé de Frango Grelhado c/Cenoura	Bife de Carne Acebolada	Isca de Carne Grelhada c/Brócolis	Toscana Acebolada

Cardápio Sujeito a alterações!/



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana II: de 09 a 13 de setembro de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral c/Milho	Branco Integral c/Brócolis	Branco Integral c/Ervilha	Branco Integral c/Salsa	Branco Integral c/Cenoura
Feijão	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Cenoura	Farofa de Chimichurri	Farofa de Ovos	Farofa de Banana
Guarnição	Massa Penne Alho e Óleo	Grão de Bico Refogado	Banana da Terra Assada	Massa Espaguete Alho e Óleo	Abóbora Assada c/Chimichurri
	Purê de Batatas	Legumes Assados c/Chimichurri (Batata/Brócolis/Vagem)	Batata Sauté	Tomate Recheado c/Queijo e Orégano	Repolho e Couve Alho e Óleo
Prato Principal	Lombo Fatiado Ao Molho	Lasanha de Queijo e Presunto	Panqueca de Carne c/Molho de Tomate	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado c/Batatas	Quiabada
Opção Grelhada	Cubos de Frango Grelhado c/Brócolis	Bife de Carne Acebolada	Isca de Frango Grelhado c/Cenoura	Cubos de Carne Grelhada c/Vagem	Filé de Frango Grelhado c/Tomate

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana III: de 16 a 20 de setembro de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral c/Milho	Branco Integral c/Couve	Branco Integral c/Ervilhas	Branco Integral c/Brócolis	Branco Integral c/Seleta
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Cenoura	Farofa de Brócolis	Farofa de Couve	Farofa de Ovos
Guarnição	Batata Sauté	Massa Parafuso Alho e Óleo	Legumes Refogados c/Azeite e Ervas	Massa Penne Alho e Óleo c/Molho Branco (à parte)	Quiabo e Abóbora Refogados
	Brócolis Assados c/Chimichurri	Ovos Cozidos	Purê de Batatas	Quibe de Forno de Soja c/Ricota	Feijão Tropeiro
Prato Principal	Lasanha à Bolonhesa	Estrogonofe de Frango c/Batata Palha	Empadão de Carne c/Queijo	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado	Bife de Panela
Opção Grelhada	Isca de Frango Acebolado	Bife de Carne Grelhado c/Brócolis	Filé de Frango Acebolado	Isca de Carne Acebolada c/Cenoura	Cubos de Frango à Vinagrete

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana IV: de 23 a 27 de setembro de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral c/Brócolis	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral c/Milho	Branco Integral c/Vagem	Branco Integral c/Couve
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Couve	Farofa de Ovos	Farofa de Soja	Farofa de Cenoura
Guarnição	Purê de Batatas	Massa Parafuso Alho e Óleo	Arrumadinho de Feijão Fradinho	Massa Espaguete Alho e Óleo	Grão de Bico Refogado
	Lámen c/Molho Teriyaki	Legumes Sauté	Purê de Banana da Terra	Batata Rústica c/Páprica Defumada	Tomate Recheado c/Queijo e Manjeriçã
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado c/Cenoura	Estrogonofe de Carne c/Batata Palha	Peixe Assado c/Molho de Moqueca	Almondegas de Carne c/Molho de Tomate	Fricassé de Frango c/Batata Palha
Opção Grelhada	Isca de Carne Grelhada c/Pimentão e Cebola	Filé de Frango Grelhado c/Quiabo	Espetinho de Carne na Chapa c/Cebola	Cubos de Frango Grelhado c/Cenoura	Bife de Carne Acebolada

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana V: de 30 de setembro a 04 de outubro de 2024					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral à Jollof	Branco Integral c/Brócolis	Branco Integral c/Milho	Branco Integral c/Ervilha	Branco Integral c/Chimichurri
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto
Farofa	Farofa de Brócolis	Farofa de Ovos	Farofa de Cenoura	Farofa de Couve	Farofa de Soja
Guarnição	Feijão Tropeiro	Purê de Batatas	Banana da Terra Assada	Batata Palito Assada	Quibe de Forno c/Cenoura e Queijo
	Abacaxi e Abóbora Assados	Massa Parafuso Alho e Óleo	Couve Alho e Óleo	Soja Refogada c/Milho e Cenoura	Yakissoba de Legumes
Prato Principal	Quiche Sertanejo (Banana da Terra e Carne Seca)	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado	Feijoada Baiana	Lasanha de Frango	Isca de Carne à Chinesa
Opção Grelhada	Filé de Frango Acebolado	Cubos de Carne Grelhada c/Vagem	Isca de Frango Acebolado	Bife de Carne Grelhada c/Brócolis	Cubos de Frango Acebolado

***Cardápio Sujeito a alterações!**