



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana I: de 03 a 07 de Fevereiro de 2025					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco	Branco Integral c/Cenoura	Branco	Branco Integral c/Brócolis	***
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Banana	Farofa de Soja	Farofa de Couve	
Guarnição	Massa Espaguete Alho e Óleo	Legumes Assados	Massa Parafuso Alho e Óleo	Purê de Batatas	
	Molho de Tomate c/Manjericão	Grão de Bico Refogado	Legumes Gratinados	Quiabo e Abóbora Refogados	
Prato Principal	Carne Moída Refogada	Lasanha de Frango	Estrogonofe de Carne c/Batata Palha	Panqueca de Frango c/Molho de Tomate	
Opção Grelhada	Filé de Frango Grelhado c/Brócolis	Isca de Carne Grelhada c/Vagem	Cubos de Frango Grelhado c/Cenoura	Bife de Carne Acebolada	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana II: de 10 a 14 de fevereiro de 2025					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral c/Brócolis	Branco	Branco Integral c/Cenoura	Branco	***
Feijão	Cariquinha	Preto	Cariquinha	Preto	
Farofa	Farofa de Cenoura	Farofa de Couve	Farofa de Brócolis	Farofa c/Chimichurri	
Guarnição	Frigideira de Repolho c/Coco	Brócolis Gratinados	Fradinho à Vinagrete	Soja Refogada c/Legumes e Milho	
	Legumes Sauté	Massa Espaguete Alho e Óleo	Purê de Banana da Terra	Massa Parafuso Alho e Óleo	
Prato Principal	Fricassé de Frango c/Batata Palha	Almondegas de Carne c/Molho de Tomate	Filé de Peixe Assado c/Molho de Tomate	Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopado c/Batatas	
Opção Grelhada	Bife de Carne Acebolada	Filé de Frango Grelhado c/Brócolis	Cubos de Frango na Chapa c/Cebola	Isca de Carne Grelhada c/Cenoura	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana III: de 17 a 21 de Fevereiro de 2025					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco Integral c/Cenoura	Branco	Branco Integral c/Brócolis	Branco	***
Feijão	Carioquinha	Preto	Carioquinha	Preto	
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Couve	Farofa de Soja	Farofa de Brócolis	
Guarnição	Tomate Recheado c/Queijo e Orégano	Quiche de Legumes	Quibe de Forno c/Cenoura	Grão de Bico Refogado	
	Legumes Cozidos	Massa Parafuso Alho e Óleo	Pirão/ Legumes do Cozido	Massa Espaguete Temperada	
Prato Principal	Lasanha à Bolonhesa	Estrogonofe de Frango c/Batata Palha	Cozido (Carnes)	Rocambole de Batata c/Frango e Molho de Tomate	
Opção Grelhada	Filé de Frango Grelhado c/Brócolis	Bife de Carne Grelhada c/Brócolis	Isca de Frango Grelhado c/Vagem	Bife de Carne Grelhada c/Cenoura	

***Cardápio Sujeito a alterações!**



CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



Semana IV: de 24 a 28 de Fevereiro de 2025					
Itens	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho				
Arroz	Branco	Branco Integral c/Cenoura	Branco Integral c/Ervilhas	Branco	***
Feijão	Preto	Carioquinha	Preto	Carioquinha	
Farofa	Farofa de Cebola	Farofa de Banana	Farofa de Couve	Farofa de Ovos	
Guarnição	Omelete de Queijo	Couve c/Repolho Alho e Óleo	Soja Refogada c/Legumes	Yakissoba de Legumes	
	Massa Penne Alho e Óleo]c/Molho Branco (à parte)	Bolinha de Queijo de Forno	Vatapá (c/Camarão)	Batata Corada c/Páprica Defumada	
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado	Feijoada c/Feijão Preto	Filé de Peixe Assado ao Molho de Moqueca	Bife de Panela ao Molho Madeira	
Opção Grelhada	Isca de Carne Grelhada c/Brócolis	Filé de Frango Acebolado	Isca de Frango Grelhado c/Brócolis	Cubos de Frango na Chapa c/Cenoura	

***Cardápio Sujeito a alterações!**