



# CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



| Semana I: de 03 a 07 de março de 2025 |  |                        |                                       |                                     |                                |
|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| Itens                                 | SEGUNDA  | TERÇA                  | QUARTA                                | QUINTA                              | SEXTA<br><b>GINCANA 2025</b>   |
| Buffet de Saladas                     | Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho |                        |                                       |                                     |                                |
| Arroz                                 | RECESSO<br>DE CARNAVAL   | RECESSO<br>DE CARNAVAL | CINZAS                                | Branco<br>Integral c/Milho          | Branco                         |
| Feijão                                |  |                        |                                       | Preto                               | Carioquinha                    |
| Farofa                                |  |                        |                                       | Farofa de Cenoura                   | Farofa de Cebola               |
| Guarnição                             |  |                        |                                       | Quiche de Legumes                   | Massa Espaguete<br>Alho e Óleo |
|                                       |  |                        |                                       | Purê de Batatas                     | Molho Branco<br>c/Parmesão     |
| Prato Principal                       |  |                        |                                       |                                     |                                |
| Opção Grelhada                        |  |                        | Filé de Frango<br>Grelhado c/Brócolis | Isca de Carne<br>Grelhada c/Cenoura |                                |

**\*Cardápio Sujeito a alterações!**



# CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



| <b>Semana II: de 10 a 14 de março de 2025</b> |  |                                |                                    |                                     |              |
|---|--|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| <b>Itens</b>                                  | <b>SEGUNDA</b>   | <b>TERÇA</b>                   | <b>QUARTA</b>                      | <b>QUINTA</b>                       | <b>SEXTA</b> |
| <b>Buffet de Saladas</b>                      | Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho |                                |                                    |                                     |              |
| <b>Arroz</b>                                  | Branco   | Branco Integral c/Vagem        | Branco Integral c/Milho            | Branco                              | ***          |
| <b>Feijão</b>                                 | Carioquinha  | Preto                          | Carioquinha                        | Preto                               |              |
| <b>Farofa</b>                                 | Farofa de Ovos   | Farofa de Cebola               | Farofa de Couve                    | Farofa de Cenoura                   |              |
| <b>Guarnição</b>                              | Legumes Sauté  | Bolinha de Queijo              | Quibe de Forno c/Cenoura e Ricota  | Tomate Recheado c/Queijo e Orégano  |              |
|   | Massa Espaguete Alho e Óleo                                      | Banana da Terra Assada         | Purê de Batatas                    | Massa Parafuso Alho e Óleo          |              |
| <b>Prato Principal</b>                        | Almondegas de Carne c/Molho de Tomate                            | Peixe Assado c/Molho de Tomate | Frango à Parmegiana                | Estrogonofe de Carne c/Batata Palha |              |
| <b>Opção Grelhada</b>                         | Filé de Frango Grelhado c/Vagem                                  | Cubos de Frango c/Brócolis     | Isca de Carne Acebolado c/Brócolis | Filé de Frango Acebolado            |              |

**\*Cardápio Sujeito a alterações!**



# CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



| <b>Semana III: de 17 a 21 de março de 2025</b> |  |                                   |                                    |                                   |              |
|--|--|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| <b>Itens</b>                                   | <b>SEGUNDA</b>   | <b>TERÇA</b>                      | <b>QUARTA</b>                      | <b>QUINTA</b>                     | <b>SEXTA</b> |
| <b>Buffet de Saladas</b>                       | Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho |                                   |                                    |                                   |              |
| <b>Arroz</b>                                   | Branco   | Branco                            | Branco Integral c/Ervilhas         | Branco Integral c/Cenoura         | ***          |
| <b>Feijão</b>                                  | Preto  | Carioquinha                       | Preto                              | Carioquinha                       |              |
| <b>Farofa</b>                                  | Farofa de Couve  | Farofa de Cenoura                 | Farofa de Soja                     | Farofa de Cebola                  |              |
| <b>Guarnição</b>                               | Purê de Batatas  | Massa Penne Alho e Óleo           | Tomate Recheado c/Queijo e Orégano | Brócolis Gratinados               |              |
|  | Massa Espaguete Alho e Óleo                                      | Molho de Tomate c/Manjerição      | Legumes Sauté                      | Omelete de Queijo                 |              |
| <b>Prato Principal</b>                         | Carne de Panela ao Molho   | Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado | Lasanha Bolonhesa                  | Fricassé de Frango c/Batata Palha |              |
| <b>Opção Grelhada</b>                          | Isca de Frango Grelhado c/Quiabo                                 | Isca de Carne Grelhada c/Milho    | Filé de Frango Grelhado c/Cenoura  | Bife de Carne Acebolada           |              |

**\*Cardápio Sujeito a alterações!**



# CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



| Semana IV: de 24 a 28 de março de 2025 |  |                                   |   |                                      |       |
|--|--|-----------------------------------|---|--------------------------------------|-------|
| Itens                                  | SEGUNDA  | TERÇA                             | QUARTA                                  | QUINTA                               | SEXTA |
| <b>Buffet de Saladas</b>               | Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho |                                   |   |                                      |       |
| <b>Arroz</b>                           | Branco   | Branco Integral c/Brócolis        | Branco Integral c/Salsa                 | Branco                               | ***   |
| <b>Feijão</b>                          | Preto  | Carioquinha                       | Preto                                   | Carioquinha                          |       |
| <b>Farofa</b>                          | Farofa de Cebola   | Quibe de Forno c/Cenoura e Queijo | ***                                     | Farofa de Ovos                       |       |
| <b>Guarnição</b>                       | Tropeiro   | Fradinho à Vinagrete              | Couve e Repolho Refogados               | Banana da Terra Assada               |       |
|  | Massa Parafuso Alho e Óleo                                       | Purê de Batatas                   | Pirão do Ensopado                       | Massa Espaguete Alho e Óleo          |       |
| <b>Prato Principal</b>                 | Coxa e sobrecoxa de Frango Ensopado c/Batatas                    | Peixe Assado c/Molho de Tomate    | Ensopado de Carne c/Calabresa e Cenoura | Estrogonofe de Frango c/Batata Palha |       |
| <b>Opção Grelhada</b>                  | Cubos de Carne Grelhada c/Milho                                  | Cubos de Carne Grelhada c/Quiabo  | Isca de Frango Acebolado                | Bife de Carne Grelhado c/Brócolis    |       |

**\*Cardápio Sujeito a alterações!**



## CARDÁPIO DE ALMOÇO – COLÉGIO OFICINA



| Semana V: de 31 de março a 04 de abril de 2025 |  |                                   |                                  |                                      |       |
|--|--|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------|
| Itens  | SEGUNDA  | TERÇA                             | QUARTA                           | QUINTA                               | SEXTA |
| <b>Buffet de Saladas</b>                       | Alface + Tomate + Vinagrete + Legume Cru + Legume Cozido + Molho |                                   |                                  |                                      |       |
| <b>Arroz</b>                                   | Branco Integral c/Milho  | Branco                            | Branco Integral c/Passas         | Branco                               | ***   |
| <b>Feijão</b>                                  | Carioquinha  | Preto                             | Carioquinha                      | Preto                                |       |
| <b>Farofa</b>                                  | Farofa de Cebola   | Farofa de Brócolis                | Farofa de Couve                  | Farofa de Cenoura                    |       |
| <b>Guarnição</b>                               | Jardineira de Soja c/Milho e Ervilha                             | Massa Penne Alho e Óleo           | Batata Corada c/Páprica Defumada | Legumes Gratinados                   |       |
|  | Legumes Assados  | Molho Branco à Parisiense         | Purê de Abóbora                  | Massa Espaguete Alho e Óleo          |       |
| <b>Prato Principal</b>                         | Lasanha de Queijo e Presunto                                     | Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado | Lombo Fatiado ao Molho           | Almondega de Carne c/Molho de Tomate |       |
| <b>Opção Grelhada</b>                          | Filé de Frango Grelhada c/Brócolis                               | Isca de Carne Grelhada c/Cenoura  | Filé de Frango Grelhado c/Quiabo | Isca de Frango Grelhado c/Banana     |       |

**\*Cardápio Sujeito a alterações!**