

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio São Paulo) OUTUBRO 2024



Semana I: de 30 de setembro a 04 de OUTUBRO 2024 - CSP

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com Lentilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis	Branco/ Integral com passas	Branco / Integral com couve
Feijão	Feijão Cariquinha	Feijão Preto	Feijão Cariquinha	Feijão Preto	Feijão Cariquinha
Guarnição	Batata gratinada	Purê de batata doce	Banana da terra assada	Bruschetta de tomate	Quiabada natural (quiabo e abóbora)
	Espaguete ao molho de tomate (à parte)	Legumes grelhados	Farofa	Espaguete alho e óleo	Purê de batata
Prato Principal	Almôndegas de carne de forno	Torta de Peixe	Quiabada	Panqueca de carne	Frango ensopado
Opção	Isca de frango grelhada	Tirinhas de carne grelhada	Frango assado (coxa e sobrecoxa)	Tirinhas de frango grelhado	Bife de carne grelhada

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 07 a 11 de OUTUBRO 2024 - CSP

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/ Integral com Milho	Branco/ Integral com Ervilha	Branco / Integral com Passas	Branco/Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Feijão carioquinha	Feijão Preto
Guarnição	Farofa de banana	Espaguete ao alho e óleo	Batata palha	Pirão de peixe	Festival de massas
	Mini-pizza	Batata palito	Legumes Sauté	Legumes grelhados	Molho à bolonhesa/branco
Prato Principal	Bife grelhado ao molho de mostarda	Strogonoff de frango	Mini-hamburguer	Peixe ao leite de coco	Omelete de frango
Opção	Frango assado (coxa e sobrecoxa)	Isca de Carne de carne com couve refogada	Isca de frango grelhado com palitinhos de cenoura	Filé de Carne grelhada	Tirinhas de carne com legumes

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: de 14 a 18 de OUTUBRO 2024 - CSP

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)			Branco/ Integral c/ Passas	Branco / Integral com Couve	Branco/ Integral com Lentilha
Feijão			Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Recesso feriado	Recesso feriado	Calzone de queijo e presunto	Batata gratinada	Abacaxi e banana grelhados
			Bolinho de arroz	Macarrão parafuso ao molho de tomate à parte	Legumes gratinados
Prato Principal			Rocambole de batata com Carne	Frango à pizzaiolo	Escondidinho de aipim com carne do sol
Opção			Filé de frango grelhado	Isca de carne grelhada com legumes	Isca de Frango com couve-flor

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 21 a 25 de OUTUBRO 2024 - CSP

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco / Integral com Milho	Branco / Integral	Branco/Integral com Brócolis	Branco / Integral	Branco / Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão Preto
Guarnição	Penne ao molho branco	Feijão tropeiro	Verduras do cozido	Yakissoba de Legumes	Farofa de soja
	Purê de abóbora	Pão de alho	Pirão	Batata ao forno com ervas	Purê de banana da terra
Prato Principal	Omelete de Carne	Churrasco misto	Carnes do cozido	Frango Xadrez	Lombo recheado
Opção	Filé de Frango grelhado com vagem	Isca de carne grelhada	Filé de frango grelhado	Bife de carne grelhada	Tirinhas de frango grelhado com brócolis

*Cardápio sujeito a alterações

Semana V: de 28 de OUTUBRO a 01 de NOVEMBRO 2024 - CSP

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco / Integral com Milho	Branco / Integral com Cenoura	Branco/Integral com Brócolis	Branco / Integral	Branco / Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão Preto
Guarnição	Aipim assado	Espequete alho e óleo	Farofa de banana	Legumes grelhados	Banana da terra assada
	Purê de banana da terra	Batata palito	Purê de batata doce	Macarrão de forno com frango	Feijão tropeiro
Prato Principal	Empadão de frango	Bife ao molho madeira	Bolinho de peixe	Carne de panela	Frango assado (coxa e sobrecoxa)
Opção	Isca de carne com Abóbora	Tirinhas de frango grelhada com cebola	Filé de frango grelhado	Isca de frango acebolada	Bife de carne grelhada

*Cardápio sujeito a alterações