

**CARDÁPIO DO ALMOÇO COLÉGIO SÃO PAULO 2022****Semana I: de 01 a 05 de Agosto 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Milho	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição 1	Farofa	Omelete Misto	Macarrão Ao Alho e Óleo	Batatas Doré	Penne Ao Alho e Óleo
Guarnição 2	Purê de Abóbora	Legumes Sauté	Molho Bolonhesa	Almondegas de Soja c/Molho de Tomate	Molho Parmessão
Prato Principal	Quiche de Carne c/Queijo	Escondidinho de Batata e Frango	Quibe de Carne c/Queijo	Lasanha de Frango	Torta Madalena
Opção	Frango c/Brócolis	Isca de Carne c/ Cenoura	Coxa e Sobrecoxa Ensopada c/Legumes	Carne c/ Brócolis	Frango Grelhado c/ Abóbora

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**CARDÁPIO DO ALMOÇO COLÉGIO SÃO PAULO 2022****Semana II: de 08 a 12 de Agosto 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Passas
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Bolinho de Soja	Penne c/ Molho de Tomate (separado)	Batata Gratinada	Legumes Sauté	Purê de Banana da Terra
Guarnição 2	Pastelão Misto	Souflê de Legumes	Farofa c/Cenoura	Festival de Calzone	Feijão de Tropeiro
Prato Principal	Estrogonofê de Frango	Omelete de Carne	Ensopado de Peixe c/ Molho de Limão		Churrasco Misto
Opção	Isca de Carne c/Vagem	Frango Grelhado c/Legumes	Coxa Sobrecoxa de Frango Assada	Lombo Fatiado c/Cenoura	Panqueca de Carne

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**CARDÁPIO DO ALMOÇO COLÉGIO SÃO PAULO 2022****Semana III: de 15 a 19 de Agosto 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/Couve	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Cenoura	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Penne Ao Alho e Óleo	Pirão	Macarrão Ao Alho e Óleo	Ovos Mexidos	Yakissoba de Legumes
Guarnição 2	Molho Parisiense	Cozido(verduras)	Quiche de Queijo	Legumes Cozidos	***
Prato Principal	Escondidinho de Batata e Carne	Cozido(carnes)	Almondegas de Frango	Lasanha Mista	Coxa e Sobrecoxa Assada c/ Batata e Orégano
Opção	Ensopado de Frango c/Legumes	Frango Grelhado	Fricassé de Carne	Isca de Carne c/Brócolis	Rocambole de Batata e Carne

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**CARDÁPIO DO ALMOÇO COLÉGIO SÃO PAULO 2022**



**Semana IV: de 22 a 26 de Agosto 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Couve Flor	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral a Grega
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição 1	Macarrão Ao Alho e Óleo	Farofa	Quiche de Legumes	Penne c/Molho de Tomate (separado)	Farofa
Guarnição 2	Batata Assada c/ Queijo	Panqueca Mista c/ Molho Branco	Batata Palha	Purê de Batata	***
Prato Principal	Hambúrguer e Carne	Bolinho de Peixe ao Molho de Tomate	Estrogonofe de Carne	Coxa Sobrecoxa de Frango Assada	Lombo Fatiado Avinagrete
Opção	Frango Grelhado c/ Cenoura	Carne c/ Abóbora	Frango c/ Brócolis	Isca de Carne c/Couve Flor	Frango Caipira

**\*Cardápio sujeito a alterações**

**CARDÁPIO DO ALMOÇO COLÉGIO SÃO PAULO 2022****Semana V: de 29 a 02 de Setembro 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Lentilha	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição 1	Risoto de Queijo	Farofa	Festival de Massas	Abacaxi e Banana Assados	Macarrão Ao Alho e Óleo
Guarnição 2	Farofa	Omelete Misto		Purê de Abóbora	***
Prato Principal	Coxa Sobrecoxa de Frango Assada	Ensopado de Carne c/Legumes	Almondegas de Carne	Lasanha a Bolonhesa	Fricassé de Frango
Opção	Quiche de Carne c/Brócolis	Empadão de Frango	Coxa Sobrecoxa de Frango Assada	Frango Grelhado c/Cenoura	Isca de Carne c/Vagem

**\*Cardápio sujeito a alterações**