

Cardápio de almoço – EFII e EM

07 a 11 de Outubro

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	07/10/2019	08/10/2019	09/10/2019	10/10/2019 - Temático Japonês	11/10/2019
Prato principal	Filé de frango à pizzaiolo Picanha grelhada no sal grosso	Chuleta com mini cebolas grelhadas Frango à milanesa	Estrogonofe de alcatra Bisteca grelhada ao Molho de limão	Salmão grelhado Sobrecoxa ao Molho teriaki	Baby bife grelhado Lombo ao Molho de maracujá
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Batata frita Acelga refogada	Creme de milho Macarrão ao sugo	Couve manteiga à mineira Batata palha	Arroz shop suey Repolho com cenoura ralada	Mandioca frita Macarrão ao Molho de queijos
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia
Salada	Alface americana Tomate Charutinho de repolho Rúcula com manga Vinagrete Torrada caseira	Alface crespa Tomate Antepasto de abobrinha Batata cremosa Vinagrete Torrada caseira	Alface roxa Tomate Salada bicolor Agrião Vinagrete Torrada caseira	Alface crespa Tomate Sushis variados Sunomono Vinagrete Torrada caseira	Alface mimosa Tomate Maionese de legumes Soja Vinagrete Torrada caseira
Molho para salada	Molho de parmesão Pasta de azeitona	Molho de mostarda Homus	Molho de iogurte Pasta de manjericão	Molho agridoce Pasta de ricota	Molho de limão Pasta de cenoura
Sobremesa	Pera Gelatina	Manga Manjar de coco	Kiwi Brigadeiro de paçoca	Uva sem semente Sorvete com calda de chocolate	Banana Doce de leite cremoso
Bebida	Suco de uva e água saborizada	Suco de morango e água saborizada	Suco de acerola e água saborizada	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada

Cardápio de almoço – EFII e EM

14 a 18 de Outubro

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	14/10/2019	15/10/2019	16/10/2019 - Temático Brasileiro	17/10/2019	18/10/2019
Prato principal	Fricassé de frango Alcatra grelhado	File mignon ao Molho mostarda Peixe à milanesa	Feijoada completa Filé de frango grelhado ao alho poró	Escondidinho de carne seca Picanha suína com alho assado	Lasanha à bolonhesa Frango à passarinho
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Batata bolinha assada com parmesão Cenoura na manteiga de ervas	Abóbora assada com ervas Talharim ao pomodoro	Couve manteiga Farofa	Espaguete ao alho e óleo Brócolis no vapor	Panaché de legumes Acelga refogada
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia
Salada	Alface lisa Tomate Acelga com alho torrãozinho Berinjela com azeite temperado Vinagrete Torrada caseira	Alface Americana Tomate Salada de Batata cremosa Lentilha temperada Vinagrete Torrada caseira	Mix de alface Tomate Milho com cenoura Cuscuz Vinagrete Torrada caseira	Alface crespa Tomate Abobrinha Repolho mix Vinagrete Torrada caseira	Alface Romana Tomate Charutinho de berinjela Couve-flor Vinagrete Torrada caseira
Molho para salada	Molho de iogurte Pasta de atum	Molho tartáreo Pasta de cenoura	Molho de parmesão Pasta de frango	Molho rosé Pasta de ricota temperada	Molho de mostarda Pasta de ervas
Sobremesa	Maçã Mousse de leite em pó com morango	Melancia Mosaico de gelatina	Laranja Cocada de colher	Manga Mousse de limão	Salada de frutas Surpresa de morango
Bebida	Suco de Manga e água saborizada	Suco de limão e água saborizada	Suco de caju e água saborizada	Suco de uva e água saborizada	Suco de amora e água saborizada

Cardápio de almoço – EFII e EM

21 a 25 de Outubro

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	21/10/2019	22/10/2019	23/10/2019	24/10/2019 - Temático Americano	25/10/2019
Prato principal	Frango grelhado ao Molho de requeijão Bife de alcatra acebolado	Salmão grelhado ao Molho de maracujá Frango assado com crosta de parmesão	Baby bife grelhado acebolado Costelinha de porco ao Molho de limão	Hambúrguer caseiro Frango frito ao barbecue	Picanha ao alho assada Peixe empanado e assado
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Capeletti ao Molho de tomate Couve-flor no vapor	Risoto de limão siciliano Mix de folhas	Queijo coalho grelhado Couve manteiga	Batata carinha (smile) Mac & cheese	Purê de mandioquinha Brócolis no vapor
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia
Salada	Alface Roxa Tomate Vagem Salada grega Vinagrete Torrada caseira	Alface lisa Tomate Brócolis com tomate cereja Almeirão Vinagrete Torrada caseira	Alface com rúcula Tomate Grão-de-bico com atum Tabule Vinagrete Torrada caseira	Alface americana Tomate Salada de aspargo com cenoura Repolho roxo Vinagrete Torrada caseira	Alface crespa Tomate Couve flor assada Beterraba Vinagrete Torrada de caseira
Molho para salada	Molho de parmesão Pasta de azeitona	Molho souer cream Pasta de frango	Molho de iogurte com hortelã Pasta de tomate	Molho barbecue de goiaba Pasta de manjerição	Molho tártaro Pasta de cenoura
Sobremesa	Banana Gelatina com creme	Pavê de maracujá Pera	Uva sem semente Bolo de cenoura com chocolate	Mamão Cheesecake com calda de morango	Kiwi Doce de banana
Bebida	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de frutas vermelhas e água saborizada	Suco de limão e água saborizada	Suco de uva e água saborizada	Suco de laranja e água saborizada

Cardápio de almoço – EFII e EM

28 de Outubro a 01 de Novembro

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019 - Temático Italiano	31/10/2019	01/11/2019
Prato principal	Filé mignon ao Molho madeira Isclas de frango ao alho poró	Panqueca de carne ao sugo Bisteca ao vinagrete	Rolê de frango ao molho de queijos Lagarto ao Molho madeira	Estrogonofe de alcatra Lombo ao Molho de limão	Bife à parmegiana Filé de frango grelhado
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Batata frita Escarola refogada	Couve manteiga à mineira Ratatouille	Nhoque Espaguete Molho branco Molho ao sugo	Batata rústica Vagem	Purê bicolor Espaguete à bolonesa
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abóbora Chia
Salada	Alface romana Tomate Pepino com cenoura Repolho com milho Vinagrete Torrada caseira	Alface crespa Tomate Maionese de legumes Agrião Vinagrete Torrada caseira	Alface Lisa Tomate Rúcula com tomate seco Palmito temperado Vinagrete Torrada caseira	Alface Tomate Soja ao vinagrete Aspargos com cenoura Vinagrete Torrada caseira	Mix de alface Tomate Batata bolinha ao Molho tártaro Feijão branco Vinagrete Torrada caseira
Molho para salada	Molho de limão Pasta de queijos	Molho de iogurte Pasta de atum	Molho de parmesão Pasta de manjericão	Molho de mostarda Pasta de ricota	Molho de ervas Pasta caseira
Sobremesa	Mamão Brigadeiro de colher	Manga Supresa de uva	Maçã Sorvete com calda de morango	Pera Gelado de abacaxi	Laranja Pudim de leite
Bebida	Suco de acerola e água saborizada	Suco de frutas vermelhas e água saborizada	Suco de amora e água saborizada	Suco de uva e água saborizada	Suco de tangerina e água saborizada