

# Cardápio de almoço – Ensino Médio e Fund II

02 a 06 de Setembro

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

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02/09/2019	03/09/2019	04/09/2019	05/09/2019	06/09/2019
Prato principal	Picadinho caipira Drumet assado com molho barbecue	Bife grelhado com mini cebolas Lombo ao molho de maracujá	Fricassé de frango Carne assada ao molho de mostarda	Filé de peixe assado empanado na farinha PANKO Bisteca grelhada	Lasanha à bolonhesa Filé de frango grelhado com alho poró
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	Polenta cremosa com requeijão Viradinho de escarola	Banana da terra grelhada em rodela Brócolis cozido	Mandioquinha rústica com parmesão Cenoura sauté	Purê de batata Acelga refogada	Chuchu na manteiga de ervas Batata doce assada em cubos
Farelo	Semente de abóbora Chia	Linhaça Aveia	Gergelim preto Chia	Semente de abóbora Linhaça	Gergelim branco Aveia
Salada	Alface americana Tomate com manjericão Salada bicolor (beterraba e cenoura raladas)	Alface crespa Tomate Antepasto de abobrinha	Alface Mimosa Tomate com cebolinha Feijão branco	Alface Lisa Tomate em pétalas Caponata de berinjela	Alface roxa Salada caprese Couve-flor assada
Molho para salada	Molho pesto Molho vinagrete	Molho de limão Molho vinagrete	Molho de iogurte Molho vinagrete	Molho tártaro Molho vinagrete	Molho Italiano Molho vinagrete
Sobremesa	Banana Mamão	Abacaxi meia lua Maçã Doce de banana com açúcar	Pera Melancia	Uva sem semente Melão	Salada de frutas Laranja lima
Bebida	Suco de amora e água saborizada	Suco de manga e água saborizada	Suco de uva e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada	Suco de tangerina e água saborizada

# Cardápio de almoço – Ensino Médio e Fund II

09 a 13 de Setembro

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

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	09/09/2019	10/09/2019	11/09/2019	12/09/2019	13/09/2019
Prato principal	Strogonoff de carne Sobrecoxa assada ao molho de laranja	Frango em cubos com quiabo Costelinha de porco com molho de limão	Escondidinho de carne seca Filé de frango acebolado	Pernil ao vinagrete Isclas de carne à chinesa	Almôndegas ao sugo Panqueca de frango com requeijão
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 palha Abobrinha grelhada	Espaguete ao molho de tomate Viradinho de couve manteiga	Baião de dois Palmito assado com manteiga de ervas	Yakissoba de legumes Caponata de berinjela	Purê de cenoura Panaché de legumes
Farelo	Semente de abóbora Chia	Linhaça Aveia	Gergelim preto Chia	Semente de abóbora Linhaça	Gergelim branco Aveia
Salada	Alface crespa Tomate com cebola Beterraba ralada	Alface lisa com manga Tomate com cebola Pepino meia lua	Alface mix Tomate pirâmide Repolho roxo	Alface romana Tomate com cebolinha Rúcula	Alface americana Tomate meia lua Vagem
Molho para salada	Molho de mostarda Molho vinagrete	Molho de alho Molho vinagrete	Molho de limão Molho vinagrete	Molho agri-doce Molho vinagrete	Molho de iogurte Molho vinagrete
Sobremesa	Maçã Melão	Mamão Melancia	Abacaxi Uva Cocada de colher	Salada de frutas Banana	Pera Manga
Bebida	Suco de Abacaxi e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada	Suco de manga e água saborizada	Suco de frutas vermelhas e água saborizada	Suco de Laranja e água saborizada

# Cardápio de almoço – Ensino Médio e Fund II

16 a 20 de Setembro

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

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	16/09/2019	17/09/2019	18/09/2019	19/09/2019	20/09/2019
Prato principal	Bife acebolado Isclas de frango ao pomodoro	Filé de frango Copa de lombo ao molho de abacaxi	Feijoada Asinha de frango	Charutinho de repolho recheado com frango Quibe de forno	Picadinho com mandioca Lombo ao molho de abacaxi
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Grão de bico	Arroz Arroz integral Feijão carioca Lentilha	Arroz Arroz integral Feijão carioca Soja	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Batata doce rústica com parmesão Couve-flor refogada	Brócolis no vapor Chuchu na manteiga de ervas	Farofa de banana Couve manteiga à mineira	Arroz Mjadra (com lentilha, bacon e cebola crocante) Couve-flor grelhada	Macarrão ao sugo Acelga refogada
Farelo	Semente de abóbora Chia	Linhaça Aveia	Gergelim preto Chia	Semente de abóbora Linhaça	Gergelim branco Aveia
Salada	Alface Romana Tomate meia lua Cebola no shoyu	Alface crespa Tomate em rodelas Rúcula com tomate seco	Repolho mix Tomate em pétalas Grão de bico com atum	Alface americana Tomate Pepino fatiado	Alface Lisa Tomate com cenoura ralada Rabanete em conserva
Molho para salada	Molho agridoce Molho vinagrete	Molho de mostarda Molho vinagrete	Molho de limão Molho vinagrete	Molho de iogurte Molho vinagrete	Molho rosê Molho vinagrete
Sobremesa	Pera Melancia	Laranja Goiaba	Abacaxi Maçã	Uva sem semente Melão Mosaico de gelatina	Salada de frutas Banana
Bebida	Suco de uva e água saborizada	Suco de abacaxi e água saborizada	Suco de limão e água saborizada	Suco de amora e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada

# Cardápio de almoço – Ensino Médio e Fund II

23 a 27 de Setembro

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

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	23/09/2019	24/09/2019	25/09/2019	26/09/2019	27/09/2019
Prato principal	Sobrecoxa assada Cubos de carne com cebola caramelizada	Costelinha suína ao barbecue Strogonoff de frango	Espetinho de frango Hambúrguer de carne com mini cebolas	Isclas de peixe crocante Drumet assado ao molho de mostarda	Frango com quiabo Pernil ao vinagrete
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Grão de bico	Arroz Arroz integral Feijão carioca Lentilha	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Risoto de brócolis com queijo Repolho refogado	Batata palha Viradinho de acelga	Berinjela à pizzaiolo Purê de batata	Rondelli ao sugo Cenoura com azeite temperado	Couve-flor gratinada Mix de folhas refogadas
Farelo	Semente de abóbora Chia	Linhaça Aveia	Gergelim preto Chia	Semente de abóbora Linhaça	Gergelim branco Aveia
Salada	Alface americana Tomate com manjeriçã Beterraba	Alface mimosa Tomate meia lua Soja cozida	Alface crespa Tomate com cebolinha Grão de bico	Alface Romana Tomate em rodela Acelga	Repolho roxo com tomate cereja Tomate com pepino berinjela
Molho para salada	Molho de mostarda Molho vinagrete	Molho de limão Molho vinagrete	Molho de iogurte Molho vinagrete	Molho tártaro Molho vinagrete	Molho de alho Molho vinagrete
Sobremesa	Maçã Melão	Abacaxi Banana	Melancia Pera	Goiaba Uva Bolo de cenoura com chocolate	Manga Laranja
Bebida	Suco de manga e água saborizada	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de maracujá e água	Suco de abacaxi e água saborizada	Suco de amora e água saborizada

# Cardápio de almoço – Ensino Médio e Fund II

30 de Setembro a 04 de Outubro

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

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	30/09/2019	01/10/2019	02/10/2019	03/10/2019	04/10/2019
Prato principal	Frango xadrez Copa de lombo grelhado	Isclas de carne a primavera Frango grelhado	Almôndegas ao pomodoro Bisteca ao molho de limão	Chuleta com cebola grelhada Isclas de frango ao alho poró	Escondidinho de Carne Filé de peixe 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 Soja	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Arroz chop suey Acelga refogada	Panqueca de frios Creme de espinafre	Banana da terra grelhada Macarrão na manteiga de sálvia	Mix de batata rústica com parmesão (comum e doce) Couve-flor	Brócolis Chuchu na manteiga de ervas
Farelo	Semente de abóbora Chia	Linhaça Aveia	Gergelim preto Chia	Semente de abóbora Linhaça	Gergelim branco Aveia
Salada	Alface crespa Tomate Sunomono	Alface Lisa Tomate pirâmide Cenoura ralada	Alface americana Salada caprese Abobrinha	Mix de folhas Tomate com azeitona Beterraba cozida	Alface Mimosa Tomate Salada de vagem
Molho para salada	Molho agridoce Molho vinagrete	Molho de mostarda Molho vinagrete	Molho rosê Molho vinagrete	Molho tártaro Molho vinagrete	Molho de alho Molho vinagrete
Sobremesa	Pera Uva sem semente	Maçã Mamão Surpresa de Uva	Goiaba Abacaxi	Melancia Banana	Salada de frutas Laranja
Bebida	Suco de uva e água saborizada	Suco de maracujá e água	Suco de amora e água saborizada	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de frutas vermelhas e água saborizada