

CARDÁPIO SEMANAL



Collège e Lycée
Ens. Fund II - 6º ao 9º ano e Ens. Médio - 1º ao 3º ano

				1-nov	2-nov	3-nov
		Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	Entrada			Alface Crespa Palmito Tomate Cereja	Feriado	Mix de Folhas Tomate Cereja Pepino em Rodelas
	Prato Principal			Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca	Feriado	Arroz Branco/Integral/Feijao Lentilha
				Bife á Rolê Tiras de Frango Grelhado Abobrinha e Tomate Seco Refogados Farofa de cenoura com linhaça	Feriado	Filé de Peixe à Milanese Escalopes de Alcatra Mini Batatas ao Murro Espinafre Refogado
	Vegano			Escondinho de Legumes	Feriado	Almondegas de Grão de Bico
	Alternativo			Escondidinho de Legumes	Feriado	Filé de Peixe Grelhado
	Sobremesa			Eclair de Creme Kiwi	Feriado	Brownie de Chocolate Melancia

* contém alto teor de açúcar



CARDÁPIO SEMANAL



Collège e Lycée
Ens. Fund II - 6º ao 9º ano e Ens. Médio - 1º ao 3º ano

		6-nov	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov
		Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	Entrada	Alface Crespa Repolho Branco e Roxo Cenoura Ralada	Alface Mimosa Vagem Salada Tropical	Alface Americana Tomate Meia Lua Berinjela	Rúcula/Alface Lisa Palmito Tomate Cereja	Mix de Folhas Beterraba Cozida Ovos de Codorna
	Prato Principal	Arroz Branco/Integral/Feijão Preto	Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca	Arroz Branco/Integral/Feijão Preto	Arroz Branco/Integral/Lentilha	Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca
		Estrogonofe de Carne Filé de Frango à Finas Ervas Batata Palha Ervilhas Refogadas	Filé de Frango Crocante Carne Moída Refogada Creme de Milho Brócolis ao Alho	Feijoada Filé de Frango Grelhado Couve Manteiga Refogada Farofa/Banana a milanesa	Lasanha Bolonhesa Filé de Frango Grelhado Ratatouille Escarola Refogada	Filé de Peixe Grelhado Escalopes de Carne ao Champignon Batatas Coradas Acelga Refogada
	Vegano	Estrogonofe de Palmito	Hamburguer de Grão de Bico	Feijoada Vegana	Lasanha de Abobrinha	Almondegas de Soja
	Alternativo	Estrogonofe de Palmito	Hamburguer de Grão de Bico	Linguado Grelhado	Lasanha de Abobrinha	Crepe de Queijo
	Sobremesa	Iogurte com Kiwi Picado Melão	Manga Pera	Foundant de Chocolate com creme Anglaise Laranja em Gomos	Salada de Frutas Pessego	Banoff Melancia

* contém alto teor de açúcar



CARDÁPIO SEMANAL



Collège e Lycée
Ens. Fund II - 6º ao 9º ano e Ens. Médio - 1º ao 3º ano

13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov
Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Alface Mimosa Beterraba Ralada Trigo em Grãos	Alface Americana Palmito Tomate em rodela	Feriado	Alface Lisa Ovos de Codorna Cenoura Cozida	Mix de Folhas Pepino Japonês Tomate Cereja
Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca	Arroz Branco/Integral/Feijão Preto	Feriado	Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca	Arroz Branco/Integral/Lentilha
Bife à Milanesa Escalopes de Frango Grelhado ao Molho de Mostarda e Mel Legumes Salteados na Manteiga Repolho Bicolor Refogado	Picadinho de Carne Paillard de Frango Farofa de Ovos Espinafre Refogado	Feriado	Molho a Bolonhosa/Molho Queijo Filé de Coxa Assada Penne na Manteiga Abobrinha Grelhada com Ervas	Filé de Peixe Grelhado Escondidinho de Carne Berinjela Refogada Brócolis ao Alho
Falafel	Hamburguer de lentilha	Feriado	Almondega Vegetariana	Berinjela Recheada
Crepe de Queijo	Omelete de Legumes com Queijos	Feriado	Espetinhos de Queijo Coalho	Berinjela Gratinada
Iogurte Natural com Morango Picado Manga	Pera Salada de Frutas	Feriado	Abacaxi Pessego	Mil Folhas de Doce de Leite Melancia

* contém alto teor de açúcar



CARDÁPIO SEMANAL



Collège e Lycée
Ens. Fund II - 6º ao 9º ano e Ens. Médio - 1º ao 3º ano

20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov
Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Feriado	Alface Lisa Beterraba Ralada Tomate	Agrião/Alface Mimosa Cenoura em Fio Palmito	Alface Americana Tomate Cereja Salada de Feijão Branco	Mix de Folhas Pepino Cenoura Cozida
Feriado	Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca	Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca	Arroz Branco/Integral/Lentilha	Arroz Branco/Integral/Feijão Preto
Feriado	Panqueca Dois Queijos Bife Grelhado Acebolado Abóbora Rustica Assada Brócolis ao Alho	Moqueca de Peixe Escalopes de Alcatra Grelhada com Champignon Cenoura Refogada Acelga Refogada	Escalopes de Alcatra Grelhada Filé de Coxa Assada Farfale na Manteiga Vagem Refogada	Filé de Peixe Grelhado Picadinho de Carne com Ervilhas Purê de Batata Espinafre em Folhas Refogado
Feriado	Quibe Assado	Falafel	Almondegas de Soja	Coxinhas de Jaca
Feriado	Espetinho de Legumes Assados	Filé de Linguado Grelhado	Souflê de Espinafre	Filé de Peixe Grelhado
Feriado	Manga Kiwi	Mousse de Maracujá Melão	Salada de Frutas Abacaxi em Rodelas	Sorvete de Creme com Calda de Chocolate Manga

* contém alto teor de açúcar



CARDÁPIO SEMANAL



Collège e Lycée
Ens. Fund II - 6º ao 9º ano e Ens. Médio - 1º ao 3º ano

27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	
Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira

ALMOÇO	Entrada	Alface Lisa Salada de Tomate Maionese de Legumes	Agrião/Alface Crespa Roxa Brócolis Cenoura Ralada	Alface Crespa Tomate Cereja Salada Waldorf	Alface americana Ovos de codorna Beterraba cozida	
	Prato Principal	Arroz Branco/Integral/Feijão Preto	Arroz Branco/Integral/Lentilha	Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca	Arroz Branco/Integral/Feijão Carioca	
		Bife à Francesa Escalopes de Filé de Frango Grelhado Berinjela Recheada Gratinada Couve-flor Refogada	Frango Assado Baby Beef Grelhado Abobrinha Grelhada Mandioquinhas Salteadas	Polpetone Recheado com Queijo Filé de Frango Grelhado Legumes Salteados Escarola Refogada	Carne Assada ao molho ferrugem Cubos de frango com ervilhas Espaguete na manteiga Brócolis no alho	
	Vegano	Batatas Recheadas	Hamburguer de Ervilhas com Hortelã	Polpetone de Soja	Berinjela recheada com pts	
	Alternativo	Batatas Recheadas	Torta de Queijo	Polpetone ao Sugo	Omelete de Legumes com queijo	
	Sobremesa	Iogurte Natural com crumble de maçã Manga	Laranja Melancia	Mini Tortinhas de Limão Abacaxi com Raspas de Limão	Melão Orange Morango	

* contém alto teor de açúcar

