

Cardápio Acadêmico e Bilingue fundamental e Médio maio-2019

1 semana		Prato Principal			Guarnição				Saladas			
Segunda	1	Filé de frango empanado assado	Bife grelhado	creme de milho	espinafre refogado	Repolho roxo	Espaguete ao sugo FERIADO		Alface Lisa	Grão de bico ao vinagrete	Tomate com cebola e oregano	Abóbora com vagem se salsa
Quinta	2	Frango assado	Alcatra Grelhada ao Molho de mostarda	Rondele 4 queijos	Rondele presunto e queijo ao sugo	Repolho ao molho de manteiga e tomilho	Nhoque assado com recheio de presunto e queijo (Valquiria)	Chuchu refogado	Alface USA	Acelga	Tomate com salsão e erva doce	Salpição de frango
Sexta	3	Pangassos empanado assado	Filé Mignon grelhado	Salmão assado	Purê de batatas	Panqueca de carne moída	Cenoura na Manteiga	Brocolis ao alho e óleo	Alface, rucula, tomate seco, oregano			

Cardápio Acadêmico e Bilingue fundamental e Médio maio-2019

2 semana		Prato Principal			Guarnição				Saladas			
Segunda	6	Iscas de frango acebolada	Carne assada	Ravioli de queijo	Couve flor ao molho rosé	Acelga c/ cenoura ralada	Sopa de carne com macarrão		Alface Lisa	Repolho misto	Tomate Rodela	Berinjela temperada
Terça	7	Sobrecoxa desossada assada	Contra filé grelhado	Linguiça toscana assada	Queijo qualho assado	Nhoque assado com recheio de carne (valquiria)	Espaguete ao sugo	Repolho refogado	Mix de folhas	Almeirão	Batatinha temperada	Legumes cozidos temperados
Quarta	8	Iscas de frango grelhado ao molho de pimentão	Feijoada	Fetutine à bolonhesa	Mandioca assada	Couve refogada	Farofa(farofa de milho, ovos, bacon, salsa e azeitona	Banana à Milanesa	Alface com cenoura ralada, palmito e azeitona	Agrião	Japonês	Broto de feijão com salsa
Quinta	9	Frango assado	Vaca atolada	Rondeli de Presunto e queijo	Batata doce rústica	Escarola	Empadão de palmito	Cenoura com chuchu em cubos ao molho de vinagrete	Alface Roxa	Moyashi	Tomate cereja	Maionese de batata com cenoura e vagem
Sexta	10	Peixe à milanesa servido com molho tártaro	Carne Assada ao molho Roty	Salmão ao molho de maracujá	Torta de bauru	Espinafre	Caneloni ao molho branco e sugo	Aboborinha em rodela com cenoura ralada	Alface Mista	Rucula	Tomate com palmito	Pepino com hortelã

Cardápio Acadêmico e Bilingue fundamental e Médio maio-2019

3 semana		Prato Principal			Guarnição				Saladas			
Segunda	13	Iscas de frango molho branco	Contra filé grelhada ao molho funghi	Carne Moida com azeitonas	Berinjela gratinada (Camadas de berinjela, molho de tomate e mussarela)	Acelga	Capellete 4 queijos	(molho sugo e molho branco)	Alface Lisa	Rucula	Tomate Rodela	Salada de Ricota (Ricota, azeitonas pretas, oregano e sal)
Terça	14	Frango cozido com açafrão,	Assado à camponesa (Carne assada recheada com mandioquinha e cenoura)	Torta de queijo, tomate e azeitona	Batatinha com salsa e alecrim	Repolho agri doce	Sopa de macarrão com legumes	Purê de batata com mostarda gratinado	Alface USA	Agrião	Tomate fatias	Salada colorida (Abobrinha, Tomate, repolho roxo e cenoura)
Quarta	15	Filé grelhado	Feijoada	Nhoque ao sugo	Mandioca	Couve	Farofa simples	Banana à Milanese	Alface Crespa	Repolho	Japonês	Quiabo com tomate
Quinta	16	Frango surpresa (recheado com presunto e queijo à milanesa)	Bife de panela	Lasanha bolonhesa	Empadão de frango com requeijão (Valquira)	Escarola ao alho e óleo	Lasanha 4 queijos	Chuchu com ovos e bacon	Alface Roxa	Acelga	Legumes cozidos	Brócolis com ovos
Sexta	17	Filé de pangassus empanado assado	Estrogonofe de Carne	yakissoba de carne	Parafuso alho e óleo	Espinafre refogado	Risoto de salmão	Batata noisete assada	Mix de folhas	Tomate	Champignon ao sugo Salada de Berinjela	Maionese de batata com legumes

Observação: Todos os dias são servidos Arroz branco, arroz integral e feijão.

Cardápio Acadêmico e Bilingue fundamental e Médio maio-2019

4 semana		Prato Principal			Guarnição				Saladas			
Segunda	20	Carne assada	Filé de frango grelhado	Caapelete de queijo ao sugo	Couve flor Gratinada	Creme de mandioquinha com macarrão	Espinafre refogado	Risoto de fungui	Alface crespá	Escarola fatiada com palmito e champignon	Tomate Rodela	Legumes cozidos temperados (ovo cozido, vagem, cenoura e chuchu)
Terça	21	Frango a Pizzaiolo (grelhado com uma fatia de queijo mussarela, uma rodela de tomate, molho sugo e orégano)	Empadão de frango com requeijão	Costela assada com mandioca	Sopa de carne com legumes e macarrão	Farofa de milho / omelete de forno	Nhoque de batata ao sugo	Abobrinha ao alho e óleo	Alface USA	Beterraba cozida / cenoura ralada	Tomate com champignon	Tabule / queijo mussarela picadinho temperado
Quarta	22	Filé de frango grelhado	Feijoada	Gravatinha ao molho sugo com calabresa	Mandioca	Canja com macarrão	Farofa / couve	Banana à Milanese	Alface lisa	Tomate fatiado com cebolas em rodela	Japonês	laranja fatiada / carne louca acebolada
Quinta	23	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Escarola refogada	nhoque assado com carne moida (Val)	Batata palito assada	fetutine a parisiense	Risoto de gorgonzola	Alface Romana com mimosa	Tomate em rodela	Grão de bico / pepino fatiado	Moyashi ao molho shoyu / ovos de codorna e tomate cereja
Sexta	24	Filé de peixe empanado assado	Picanha grelhada	Hamburgue r caseiro com mussarela gratinada	Abobrinha em cubinhos refogada	Sopa de feijão com macarrão	Fangotine 4 queijos ao sugo	Linguíça toscana assada	Alface crespá	Rucula, tomate seco e mussa de búfala / champignon ao sugo	Tomate fatiado	Maionese de legumes

Cardápio Acadêmico e Bilingue fundamental e Médio maio-2019

5 semana		Prato Principal			Guarnição				Saladas			
Segunda	27	Estrogonofe de frango	Carne assada	Batata palito	Risoto de gorgonzola	Espinafre refogado	Sopa de carne (músculo) com macarrão	Fetutine cozido alho e óleo	Alface Lisa	Repolho misto / Rabanete em fatias	Tomate Rodela	Legumes cozidos temperados
Terça	28	Frango assado	Contra filé grelhado	Linguiça toscana assada	Queijo qualho assado	Nhoque assado com recheio de carne (valquiria)	Espaguete ao sugo	Repolho refogado / Farofa temp. churrasco	Alface USA	Tomate	Almeirão fatiado / Ovos cozidos	Berinjela
Quarta	29	Filé de frango grelhado	Feijoada	Nhoque ao sugo	Mandioca assada	Couve refogada	Farofa(farofa de milho, ovos, bacon, salsa e azeitona	Banana à Milanesa	Alface crespa fatiada	Tomate	Escarola fatiada com palmito e champignon	Japonês
Quinta	30	File de frango assado empanado	Bife à rolê (Ivan)	Creme de milho	Rondeli 4 queijos	Rondeli presunto e queijo	Empadão de Frango com cream cheese	Escarola refogada	Mix alface (Roxa com mimosa)	Tomate com cebola	Tomate cereja com mussarela picadinha, azeitona preta fatiada	Maionese de batata com cenoura e vagem
Sexta	31	Peixe à milanesa	Bife grelhado	Salmão assado	Purê de batatas	Creme mandioquinha com queijo branco	Canelone presunto e queijo ao sugo	Abobrinha refogada	Alface crespa fatiada	Rucula picada com tomate seco e mussarela de búfala	Tomate com palmito	Legumes cozidos temperados