
		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
1 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	2	Filé de frango empanado assado	Picadinho de carne	Jardineira de legumes	Creme de milho	Alface Lisa	Grão de bico ao vinagrete	Uva	Banana
Terça	3	Frango assado	Almôndegas	Espaguete alho e óleo (molho ao sugo à parte)	Bolinho de espinafre Assado	Alface USA	Tomate fatias	Maracujá	Uva
Quarta	4	Filé de frando Grelhado	Feijoada Light	Banana à milanesa	Couve e farofa	Alface Crespa	Ovos cozidos com vagem e cenoura	Manga	Gelatina
Quinta	5	Iscas de peito de frango cozido	Carne moída refogada	Repolho refogado	Mandioca	Alface com cenoura ralada, palmito e azeitona	Tomate picadinho	Laranja	Melancia
Sexta	6	Filé de peixe parmegiana	Bife grelhado	Purê de batatas	Brócolis com couve flor	Repolho fatiado	Rúcula c/ tomate e queijo branco	Limão	Chocolate

Cardápio Ampliada e Bilingue 1o ano e fundamental - setembro/2019

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
2 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	9	Iscas de frango grelhado	Estrogonofe de carne	Vagem com cenoura refogados	Batata palha	Alface Lisa	Pepino	Uva	Banana
Terça	10	Frango cozido com açafrão,	Bife grelhado	Batatinha com salsa e alecrim	Sopa de macarrão com legumes	Couve manteiga crua fatiada	Pepino japonês	Maracujá	Laranja
Quarta	11	Filé grelhado	Feijoada Light	Banana á milanesa	Farofa de Couve	Alface	Tomate picadinho Ovo de codorna	Tangerina	Gelatina
Quinta	12	Filé de frango empanado assado	Carne Moida com azeitonas	Espinafre refogado	Lasanha presunto e queijo ao sugo	Alface Crespa	Milho verde e ervilhas cozidos	Laranja	Mamão
Sexta	13	Filé de peixe empanado assado	Isca de alcatra grelhada	Creme de mandioquinha	Brócolis com couve flor	Rúcula picadinha	Tomate picadinho	Limão	Chocolate

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
3 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	16	Fricassê de frango	Carne assada	Batata smile assada	Repolho refogado	Alface crespa fatiada	Tomate picadinho	Uva	Banana
Terça	17	Filé de frango grelhado	Almôndegas ao sugo	Vagem refogada	espaguete alho e óleo + molho ao sugo à parte	Alface USA	Tomate com milho	Maracujá	Uva
Quarta	18	Filé de frango Grelhado	Feijoada	Banana á milanesa	Farofa de Couve	salada de repolho com tomate picadinho	Pepino Japonês	Manga	Gelatina
Quinta	19	Estrogonofe de frango	Carne moída refogada	Batata palha	Escarola refogada	Alface crespa fatiada	Palmito com azeitonas	Laranja	Melancia
Sexta	20	Filé de peixe empanado à parmegiana	Filé mignon grelhado	Muffin de espinafre	Brócolis com couve flor refogados	Pepino japonês	Tomate picadinho	Limão	Chocolate

Cardápio Ampliada e Bilingue 1o ano e fundamental - setembro/2019

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
4 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	23	Frango assado	Bife de panela	Omelete de forno	Cenoura refogada	Alface crespa fatiada	Tomate picadinho	Abacaxi	Maçã
Terça	24	Filé de frango grelhado	Linguiça de frango grelhada	Batata ao creme gratinada	Sopa de legumes com carne	Acelga fatiada	Pepino japonês	Maracujá	Laranja
Quarta	25	Cubos de peito de frango cozido	Alcatra grelhada	Panqueca de carne moída / Panqueca de queijo	Escarola refogada	Alface USA	Tomate com azeitonas fatiadas	Tangerina	Gelatina
Quinta	26	Filé de frango empanado assado	Picadinho de carne com legumes	Tabule	Torta de queijo com tomate	Mix de salada verde	Tomate	Laranja	Melão c/ Morango
Sexta	27	Salmão assado	Carne assada	Farofa de milho (flocos)	Brócolis com couve flor refogados	Alface crespa fatiada	Tomate picadinho	Limão	Chocolate

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
5 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	30	Filé de frango empanado assado	Picadinho de carne	Jardineira de legumes	Creme de milho	Alface Lisa	Grão de bico ao vinagrete	Uva	Banana
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									