



		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
1 semana		Prato Principal		Guarnição	Saladas			
Segunda	2	Filé de frando Grelhado	Picadinho de carne com legumes	Abobrinha refogada	Rúcula picadinha	Vagem e cenoura	Uva	Banana
Terça	3	Frango assado	Carne moída refogada	Espaguete alho e óleo	Alface com cenoura ralada	Salada de chuchu	Maracujá	Laranja
Quarta	4	Filé de frango grelhado	Alcatra grelhada	Couve refogada	Alface USA	Pepino japonês	Manga	Gelatina
Quinta	5	Filé de frango empanado assado	Ovos mexidos	Creme de milho	Mix de salada verde	Tomate em rodela	Laranja	Melancia
Sexta	6	Filé de peixe empanado assado	Bife grelhado	Brócolis com couve flor refogado	Repolho	Tomate em rodela	Limão	Doce
PRATOS FIXOS: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO (SÃO SERVIDOS DIARIAMENTE)								

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
2 semana		Prato Principal		Guarnição	Saladas			
Segunda	9	Iscas de frango (molho branco separado)	Contra filé grelhado	Vagem com cenoura refogados	Alface Lisa	Pepino japonês	Uva	Banana
Terça	10	Filé de frango em cubos cozido com açafrão	Linguiça assada	Espinafre refogado	Couve manteiga crua fatiada	Tabule	Maracujá	Laranja
Quarta	11	Filé grelhado	Bife de panela	Feijão preto / farofa com ovos cozidos	Alface com Acelga fatiada	Cenoura ralada	Tangerina	Gelatina
Quinta	12	Filé de frango empanado assado	Panqueca de carne / Panqueca de queijo	Chuchu refogado	Alface USA	Tomate picadinho Ovos de codorna (separado)	Laranja	Mamão
Sexta	13	Filé de peixe empanado assado	Isca de alcatra grelhada	Brócolis com couve flor refogado	Rúcula picadinha	Beterraba cozida	Limão	Chocolate
PRATOS FIXOS: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO (SÃO SERVIDOS DIARIAMENTE)								

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
3 semana		Prato Principal		Guarnição	Saladas			
Segunda	16	Estrogonofe de Frango	Carne assada	Batata Smile assada	Couve crua	Palmito c/ azeitonas	Uva	Banana
Terça	17	Filé de frango grelhado	Almôndegas ao sugo	Macarrão cozido na manteiga	Alface USA	Tomate picadinho com milho	Maracujá	Uva
Quarta	18	Omelete	Picadinho de carne com legumes	Couve refogada	Agrião com tomate cereja	Pepino japonês	Manga	Gelatina
Quinta	19	Frango assado	Carne moída	Muffin de espinafre (assado)	Repolho com tomate	Beterraba cozida	Laranja	Melancia
Sexta	20	Filé de peixe empanado assado	Filé mignon grelhado	Brócolis com couve flor refogados	Alface com rucula	Tomate picadinho	Limão	Chocolate
PRATOS FIXOS: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO (SÃO SERVIDOS DIARIAMENTE)								

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
4 semana		Prato Principal		Guarnição	Saladas			
Segunda	23	Frango assado	Bife de panela	Espinafre refogado	Alface crespa fatiada	Repolho	Abacaxi	Maçã
Terça	24	Ovos estalados	carne assada	Abobrinha refogada	Acelga fatiada	Tomate em rodelas	Maracujá	Laranja
Quarta	25	Frango a rolê	Alcatra grelhada	Parafuso alho e óleo (molho ao sugo separado)	Alface USA	Pepino japonês	Tangerina	Gelatina
Quinta	26	Iscas de filé de frango grelhado	Picadinho de carne com legumes	Tabule	Mix de salada verde	Repolho	Laranja	Melão com Morango
Sexta	27	Filé de peixe empanado assado	Bife de panela	Brócolis com couve flor refogados	Rúcula	Beterraba Salada	Limão	Chocolate
PRATOS FIXOS: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO (SÃO SERVIDOS DIARIAMENTE)								

Cardápio Ampliada e Bilingue (maternal e infantil) - setembro/2019

		Carne 1	Carne 2	Guarnição 1	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
		Branca	Vermelha					
5 semana		Prato Principal		Guarnição	Saladas			
Segunda	30	Filé de frando Grelhado	Ovos mexidos	Repolho refogado	Rúcula picadinha	Vagem e cenoura	Uva	Banana
PRATOS FIXOS: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO (SÃO SERVIDOS DIARIAMENTE)								