

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

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
1 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Quinta	1	Filé de frango grelhado	Carne assada	Chuchu refogado	Espaguete alho e óleo	Alface Crespa	Salada de tomate	Limão	Mexerica
Sexta	2	Peixe assado	Alcatra grelhada	Brócolis com couve flor refogados	Batata palito assada	Alface	Tomate	Maracujá	Uva

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

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
2 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	5	Filé de frango empanado assado	Picadinho de carne	Jardineira de legumes	Creme de milho	Alface Lisa	Grão de bico ao vinagrete	Uva	Banana
Terça	6	Frango assado	Almôndegas	Espaguete alho e óleo (molho ao sugo à parte)	Bolinho de espinafre Assado	Alface USA	Tomate fatias	Maracujá	Uva
Quarta	7	Filé de frando Grelhado	Feijoada Light	Banana à milanesa	Couve e farofa	Alface Crespa	Ovos cozidos com vagem e cenoura	Manga	Gelatina
Quinta	8	Isclas de frango grelhado ao molho de pimentão	Carne moída refogada	Panqueca de frango com requeijão	Mandioca	Alface com cenoura ralada, palmito e azeitona	Tomate picadinho	Laranja	Melancia
Sexta	9	Filé de peixe parmegiana	Bife grelhado	Purê de batatas	Brócolis com couve flor	Repolho fatiado	Rúcula c/ tomate e queijo branco	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	12	Iscas de frango (molho branco separado)	Contra filé grelhado	Estrogonofe de carne	Batata palha	Alface Lisa	Pepino	Uva	Banana
Terça	13	Frango cozido com açafraão,	Repolho refogado	Batatinha com salsa e alecrim	Sopa de macarrão com legumes	Couve manteiga crua fatiada	Pepino japonês	Maracujá	Laranja
Quarta	14	Filé grelhado	Feijoada Light	Banana á milanesa	Farofa de Couve	Alface	Tomate picadinho Ovo de codorna	Tangerina	Gelatina
Quinta	15	Frango surpresa(recheado com queijo à milanesa)	Carne Moida com azeitonas	Espinafre refogado	Lasanha presunto e queijo ao sugo	Alface Crespa	Milho verde e ervilhas cozidos	Laranja	Mamão
Sexta	16	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
4 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	19	Fricassê de frango	Carne assada	Batata smile assada	Repolho refogado	Alface crespa fatiada	Tomate picadinho	Uva	Banana
Terça	20	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	21	Filè de frango Grelhado	Feijoada	Banana á milanesa	Farofa de Couve	salada de repolho com tomate picadinho	Pepino Japonês	Manga	Gelatina
Quinta	22	Estrogonofe de frango	Carne moída refogada	Batata palha	Escarola refogada	Alface crespa fatiada	Palmito com azeitonas	Laranja	Melancia
Sexta	23	Filé de peixe empanado à parmegiana	Contra filé Acebolado	Mandioca assada	Brócolis com couve flor refogados	Pepino japonês	Tomate picadinho	Limão	Chocolate

		Carne 1	Carne 2						
---	--	---------	---------	--	--	--	--	--	--

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

		Branca	Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
5 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	26	Frango assado	Bife de panela	Omelete de forno	Cenoura refogada	Alface crespa fatiada	Tomate picadinho	Abacaxi	Maçã
Terça	27	Filé de frango grelhado	Linguiça grelhada	Batata ao creme gratinada	Sopa de legumes com carne	Acelga fatiada	Pepino japonês	Maracujá	Laranja
Quarta	28	Cubos de peito de frango cozido	Alcatra grelhada	Parafuso ao molho sugo	Torta de queijo com tomate	Alface USA	Tomate com azeitonas fatiadas	Tangerina	Gelatina
Quinta	29	Filé de frango empanado assado	Picadinho de carne com legumes	Creme de milho	Escarola refogada	Mix de salada verde	Tomate	Laranja	Melão c/ Morango
Sexta	30	Salmão assado	Carne assada	Farofa de milho (flocos)	Brócolis com couve flor refogados	Alface crespa fatiada	Tomate picadinho	Limão	Chocolate

OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE