

CARDÁPIO - ALMOÇO (E.F./E.F.II/ENSINO MÉDIO E FUNCIONÁRIOS)													
DATA	PRATOS BASE	SALADA I	SALADA II	SALADA III	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOPA	SOBREMESA I	SOBREMESA II	BEBIDA
1-Sep	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ACELGA COM RABANETE RALADA	TOMATE C/ SALSA	CEBOLA MARINADA	CARNE ASSADA AO BARBEQUE	ISCA DE FRANGO GRELHADO	TOMATE RECHEADO	BROCOLIS	LEGUMES NO VAPOR	MANDIOCA	BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA	BANANA	SUCO
4-Sep	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	MISTA DE FOLHAS COM LASCAS DE MANGA	PEPINO COM ALECRIM	COUVE - FLOR COM LASCAS DE ALHO	STROGONOFF DE CARNE	ISCAS DE CARNE GRELHADA	QUICHE DE LEGUMES	BATATA PALITO ASSADA	RATATOUILLE	LEGUMES	GELATINA	SALADA DE FRUTA	SUCO
5-Sep	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO	RÚCULA COM PALMITO	TOMATE COM AZEITONAS	TABULE	FILE DE FRANGO AO MOLHO DE CATALUNYA	FILE DE FRANGO GRELHADO	OMELETE DE ALHO PORÓ	MANDIOQUINHA COM ABÓBORA SOUFLEE	CHUCHU NA SALSA	CEBOLA	TORTA DE LIMÃO	MAÇÃ	SUCO
6-Sep	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	CHICÓRIA COM PICLES	TOMATE COM ERVAS	VAGIEM	MACARRÃO COM MOLHOS	BOLINHO DE CARNE	KIBE DE ABÓBORA	ACELGA REFOGADA	ABÓBORA NA SALSA	MANDIOQUINHA	MELÃO	MEXERICCA	SUCO
11-Sep	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	PEPINO COM MUSSARELA	TOMATE	CHUCHU NA SALSA	FRANGO ENSOPADO	FILE DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	EMPADÃO GOIANO	LEGUMES NA SALSA	CENOURA	PUDIM DE BAUNILHA	BANANA	SUCO
12-Sep	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ACELGA DE VERÃO	TOMATE	CUZZUZ À PAULISTA	TORTA MADEIRA	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	LASANHA VEGETARIANA	FAROFAS SIMPLES	VERDURAS REFOGADAS	CEBOLA	LARANJA	MELÃO	SUCO
13-Sep	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	COLESLAW (maçã, uva passa, repolho branco, cenoura ralada)	PEPINO COM HORTELÃ	VAGIEM COM TOMATE CEREJA	HAMBURGUER BOVINO	FILE DE FRANGO GRELHADO	PANQUECA DE LEGUMES	BATATA RÚSTICA	COUVE REFOGADA	ABOBRINHA	BRIGADEIRO	MAÇÃ	SUCO
14-Sep	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO	TOMATE COM AZEITONA E PALMITO	MISTA DE FOLHAS	MAXIXE	MOQUECA DE PEIXE	ISCA DE FRANGO GRELHADO	MOUSSAKA VEGETARIANA	PIRÃO DE PEIXE	ABOBRINHA NA SALSA	LEGUMES	MEXERICCA	ABACAXI	SUCO
15-Sep	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	MILHO	ACELGA COM LARANJA	CENOURA BABY	CARNE ASSADA AO MOLHO DE CASTANHA	FILE DE CARNE GRELHADO	ABOBRINHA RECHEADA	MANDIOCA COZIDA	BROCOLIS	ABOBRORA	GELATINA	GOIABA	SUCO
18-Sep	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	MANDIOQUINHA NA SALSA	VINAGRETE DE TOMATE	PEPINO	FILE DE FRANGO AO MOLHO ROTY	FILE DE FRANGO GRELHADO	PIMENTÃO RECHEADO	MACARRÃO AO MOLHO ROSE	QUIBEBE	BATATA	MAMÃO	BANANA	SUCO
19-Sep	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE COM CEBOLA ROXA	MILHO	HOT DOG	PICADINHO	OMELETE DE ALHO PORÓ	BATATA PALHA	BERINJELA NAPOLITANA	ABOBRINHA	MAÇÃ	MELANCIA	SUCO
20-Sep	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	CENOURA RALADA	ALFACE CRESPA	WALDORF (maçã verde, suco de limão, açafrão, maionese, salsão, pêssego, cogumelo natural)	ISCA BOVINA A CHINESA	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	ALMÔNDEGAS DE SOJA	FAROFAS DE BANANA DA TERRA	MANDIOCA SAUTÊ	FEIJÃO COM MACARRÃO	PUDIM CHINÊS	MEXERICCA	SUCO
21-Sep	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO	BERINJELA DE FORNO (azeite, azeitona, tomate, pimentão, cebola, salsinha, vinagre e sal)	TOMATE	MISTA DE ALFACE	BIFE ACEBOLADO	BIFE GRELHADO	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	FOLHADO DE PALMITO	PURÊ MISTO	CANJA	GELATINA	SALADA DE FRUTA	SUCO
22-Sep	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	ALFACE CRESPA E RÚCULA	TOMATE COM AZEITONAS	SALADA RUSSA (cenoura ralada, repolho branco, maçã, açafrão, salsão e maionese)	FRANGO ASSADO	LASANHA A BOLOSHESA	KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA	ABOBRINHA COM CENOURA GRELHADA	BROCOLIS		LARANJA	ABACAXI	SUCO
25-Sep	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	FRESCA (tomate, pepino e pimentão)	ALFACE ROXA	CHUCHU NA SALSA	STROGONOFF DE FRANGO	ISCAS DE FRANGO GRELHADA	ABOBRINHA RECHEADA	BATATA PALHA	COUVE-FLOR GRATINADA	LEGUMES	MELANCIA	BANANA	SUCO
26-Sep	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	AGRÃO	TOMATE COM CEBOLINHA	ENSEADA (abobrinha, palmito e azeitona)	FILETO DE CARNE GRELHADO AO MOLHO ROTY	FILETO DE CARNE GRELHADO	KIBE DE CENOURA	YAKISSOBA VEGETARIANO	ABÓBORA NA SALSA	MANDIOQUINHA	TANGERINA	MELÃO	SUCO
27-Sep	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	COUVE-FLOR AO MOLHO ITALIANO	VINAGRETE DE TOMATE	COTAGE (repolho branco, uva passa e cenoura ralada)	FRANGO A MILANESA	FILE DE FRANGO GRELHADO	OMELETE DE FORNO	CREME DE MILHO	CENOURA BABY	ABOBRORA	MOSCAO	GOMBA	SUCO
28-Sep	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO	GRÃO S	TOMATE RODELAS COM MANJERICÃO	SALADA CESAR (ALFACE AMERICANA, PARMESÃO, CROTONS)	FILE DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	FILE DE CARNE GRELHADO	TOMATE RECHEADO	VAGEM REFOGADA	PURÊ DE BATATA COM ALHO PORÓ	CENOURA	LARANJA	SALADA DE FRUTA	
29-Sep	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA	ACELGA COM PICLES	VINAGRETE DE TOMATE	BETERRABA COZIDA	SURPRESA DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO PESTO	FILE DE FRANGO GRELHADO	QUICHE DE LEGUMES	LEGUMES SAUTEADOS (ABOBRORA COM BATATA DOCE)	BROCOLIS	MANDIOCA	DELÍCIA DE ABACAXI	MEXERICCA	

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Roseclair Nascimento/Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos. A opção proteica vegetariana será servida no serviço empratoado a pedido do comensal.