

CARDÁPIO DO ALMOÇO Escola Gurilândia - Março 2019



Semana I: de 04 a 08 de Março 2019 G

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA DIA DA MULHER
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	RECESSO CARNAVAL	RECESSO CARNAVAL	RECESSO CARNAVAL	Branco / Integral c/ Cenoura	Branco/ 7 Cereais
Feijão				Feijão Preto	Feijão
Guarnição 1				Farofa com Passas	Batata Gratinada
Guarnição 2				Frigideira de Legumes	Lasanha de Berinjela com Queijo
Prato Principal				Estrogonofe de Frango com Batata Palha	Jardineira de Carne Moída
Opção				Bolinho de Peixe de Forno	##
Grelhado				Bife de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado
Sobremesa				Doce de Leite de Copinho	Fruta

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 11 a 15 de Março 2019 G

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Couve	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Passas	Branco/Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto

Guarnição 1	Farofa com Acelga	Purê de Mandioquinha	Gratinado de Brócolis	Macarrão Alho e Óleo	Lentilha Refogada
Guarnição 2	Legume Sauté	Omelete de Legumes	Bolinho de Grão de Bico	Souflê de Legumes	Legumes na Chapa
Prato Principal	Carne de Panela	Peixe Empanado (Forno)	Frango á Pizzaiolo	Salmão ao Forno	Escondidinho de Aipim com Carne do Sol
Opção 1	Torta de Atum	Rocambole de Batata com Carne	Empadão de Carne	Almôndega de Carne c/ Molho de Tomate (Forno)	##
Opção 2	Cubos de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Bife de Carne Grelhada com Cenoura
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Mousse de Maracujá	Frutas

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: de 18 a 22 de Março 2019 G - ESTRELA DA SALADA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral Lentilha	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Macarrão com Molho de Tomate	Quibe Vegetariano de Forno com Ricota	Farofa com Brócolis	Quiche de Queijo com Espinafre	Feijão Tropeiro
Guarnição 2	Brócolis Refogado com Shoyo	Batata Assada com Óregano	Tomate Recheado com Legumes ao Molho Branco	Purê de Abobora	Torta de Abobrinha
Prato Principal	Catado de Peixe	Coxa e Sobrecoxa Ensopada	Lasanha Bolonhesa	Ensopado de Peixe com Batata	Frango Xadrez
Opção 1	Hamburguer de Carne	Torta Crepe de Frango	Frango Desfiado com Milho	Sanduche de Queijo (Forno)	##
Opção 2	Filé de Frango Grelhado	Carne Grelhada com Couve	Isca de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Bife Grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Gelatina	Frutas

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 25 a 29 de Março 2019 G

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + Folha+Rúcula +Grão ou Proteína+Legume Cru+Legume Cozido+Montada+Molho+Complemento				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Passas	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição 1	Arroz de Cremoso de Forno	Bolinho de Arroz	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Yakissoba de Legumes	Pirão
Guarnição 2	Feijão Fradinho	Purê de Batata	Abacaxi Assado com Canela	Farofa com Milho	Legumes do Cozido
Prato Principal	Ensopado de Carne com Quiabo	Rolê de Frango com Tomate	Peixe Assado com Limão	Lombo Recheado com Ovos	Cozido
Opção 1	Panqueca de Frango	Torta de Bacalhau	Carne Moída	Omelete de Queijo	##
Opção 2	Filé de Frango Grelhado com Quiabo	Cubos de Carne Grelhada	Isca de Frango na Chapa com Legumes	Filé de Frango Grelhado com Couve	Cubos de Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Goiabada com Creme de Leite	Frutas