

CARDÁPIO DO ALMOÇO Escola Gurilândia - Maio 2019



Semana I: de 06 a 10 de Maio 2019 GURI - Almoço Especial dia das Mães

	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 com Ervilha	Branco / Integral	Branco / Sete Cereais	Branco / Integral	Branco/ Integral com Lentilha
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição 1	Legumes Sauté	Abacaxi Assado	Quiabada Natural (Quiabo+Abóbora)	Salpicão Vegano	Bolinho de Feijão Branco com Ervas Finas
Guarnição 2	Arroz Cremoso	Purê de Aipim	Farofa com Passas	Macarrão ao Alho e Óleo	Soja Refogada
Prato Principal	Frango Xadrez	Peixe á Portuguesa	Coxa e Sobrecoxa Assada	Salmão com Molho de Mostarda	Escondidinho Abóbora com Carne Moída
Opção	Torta Crepe Frango	Carne do Sol Acebolada	Lasanha de Frango	Polpetta de Carne com Queijo	##
Grelhado	Bife de Carne com Couve Flor	Filé de Frango com Brócolis	Cubos de Carne com Tomate Cereja	Cubos de Frango com Pimentão Colorido	Filé de Frango com Vagem
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Pudim de Leite	Fruta

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 13 a 17 Maio 2019 GURI

	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 Passas	Branco/ Integral	Branco/ Sete Cereais	Branco/Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto

Guarnição 1	Torta de Legumes	Batata Recheada com Creme de Ervilha e Batata Palha	Legumes Grelhados com Shoyo	Tomate Recheado com Ricota	Grão de Bico com Molho de Tomate
Guarnição 2	Espaguete com Molho de Tomate (Separado)	Farofa com Acelga	Purê Batata	Bolinho de Arroz	Batata Gratinada
Prato Principal	Filé de Peixe ao Creme de Cebola	Lombo Recheado com Ovos	Bolinho de Peixe de Forno	Ensopado de Carne com Aipim	Bacalhau á Bras
Opção 1	Frango Desfiado com Milho	Panqueca (colorida) de Frango	Estrogonofe de Frango com Batata Palha	Omelete Marguertitha (Queijo, Tomate, Manjeriçao)	##
Grelhado	Cubos de Carne	Isca de Frango	Isca de Carne com Quiabo Gratinado	Filé de Frango com Couve	Bife Acebolado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Mouse de Maracujá	Frutas

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: De 20 a 24 de Maio 2019 GURI

	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 com Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Hamburguer de Brócolis com Ricota	Quiche de Espinafre	Souflê de Abóbora	Charuto de Repolho com Mussarela	Verduras Cozido
Guarnição 2	Farofa com Cenoura	Penne ao Molho Parasiense (Separado)	Feijão Tropeiro com Ovos	Purê de Batata Doce	Pirão Cozido
Prato Principal	Bobó de Frango	Carne Moída	Ensopado de Peixe	Picadinho de Carne com Ervilha	Cozido
Opção 1	Frigideira de Atum	Hamburguer de Frango com Molho de Tomate	Empanada de Frango	Torta de Carne Seca	##
Grelhado	Bife de Carne com Legumes Salteados	Cubos de Frango com Cenouras em Tiras	Isca de Carne	Cubos de Frango com Aneis de Cebola Empanada	Isca de Frango

Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Picolé de Frutas	Fruta
-----------	--------	--------	--------	------------------	-------

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 27 a 31 de Maio 2019 GURI

	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 Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Ratatouille com Queijo	Maçã Grelhada com Canela e Mel	Canelone de Abobrinha com Queijo e Molho Branco	Legumes Cozidos	Couve flor com Cúrcuma
Guarnição 2	Puré de Batata	Nhoque de Batata Doce com Molho de Tomate	Macarrão com Molho de Tomate	Farofa	Baião de Dois
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Ensopada	Frango á Pizzaiolo	Carne de Panela com Batata	Quiabada	Catado de Peixe com Leite ao Coco
Opção 1	Peixe Assado com Molho de Limão	Fricassé de Carne	Sanduche de Queijo (Forno)	Quiche de Carne	##
Grelhado	Cubos de Carne Acebolada	Cubos de Frango Brócolis	Isca de Frango	Filé de Frango com Creme de Milho	Bife Acebolado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Brigadeiro de Copinho	Frutas

*Cardápio sujeito a alterações