



# CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

11/02 a 15/02

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>ALMOÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz biro-biro</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Feijão preto</li> <li>- Macarrão parafuso ao alho e azeite</li> <li>- Farofa</li> <li>- Torta de carne</li> <li>- Carne assada</li> <li>- Frango recheado</li> <li>- Peixe grelhado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Legumes grelhados</li> <li>- Yakissoba</li> <li>- Batata bolinha assada</li> <li>- Couve-flor ao molho branco</li> <li>- Batata palha</li> <li>- Estrogonofe de carne</li> <li>- Filé de frango grelhado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz chinês</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Feijão preto</li> <li>- Macarrão talharim ao molho sugo</li> <li>- Quibe assado</li> <li>- Lasanha de berinjela</li> <li>- Abacaxi grelhado</li> <li>- Isca de carne acebolada</li> <li>- Frango ao molho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Legumes sauté</li> <li>- Macarrão penne a carbonara</li> <li>- Batata doce assada</li> <li>- Charuto de carne</li> <li>- Almôndegas de carne ao sugo</li> <li>- Rocambole de frango</li> <li>- Camarão na moranga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz colorido</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Feijoada</li> <li>- Nhoque ao sugo</li> <li>- Farofa</li> <li>- Cebola recheada</li> <li>- Bife acebolado</li> <li>- Filé de frango grelhado</li> <li>- Bisteca suína</li> </ul>
<b>SOBREMESA</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Gelatina colorida
<b>SALADA</b>	Alface crespa, tomate meia lua, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em rodela, ovo de codorna, vinagrete, escarola, ervilha torta, salada mista (rabanete rodela, alface, azeitona e tomate), frutas.	Alface americana, tomate rodela, cenoura cozida, beterraba ralada, pepino em cubos, ovo cozido, vinagrete, acelga, salada de feijão fradinho, salada mista (agrião, alface, morango, limão e azeite), frutas.	Alface mimosa, tomate em cubos, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em tiras, ovo de codorna, vinagrete, nabo, couve-flor cozida, salada tropical, frutas.	Alface crespa, tomate meia lua, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em rodela, ovo de codorna, vinagrete, brócolis, salpicão de frango, salada margarida, frutas.	Mista verde, tomate em cubos, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em tiras, ovo de codorna, vinagrete, couve refogada, lentilha cozida, salada mista, frutas.
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Cuscuz com manteiga Suco de abacaxi Salada de frutas	Mini empada de queijo Suco de goiaba Fruta: uva	Bisnaguinha com manteiga Suco de uva Fruta: mexerica	Pão de queijo Suco de caju Fruta: morango	Milho cozido Suco de acerola Fruta: melão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Palitinho de queijo Suco de acerola Fruta: melancia	logurte com granola + cookie de aveia Suco de graviola Fruta: manga	Bolo de laranja Suco de laranja Fruta: mamão	Nuggets de frango assado Suco de maçã Fruta: kiwi	Fatia húngara Suco de manga Fruta: maçã

Diariamente nos lanches e no almoço oferecemos mais dois tipos de fruta além da opção do cardápio. Assim como a opção de lanche adequada para os alunos que possuem alguma restrição alimentar ou dieta específica.

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

**Flávia Andrade da Silva**  
Nutricionista  
CRNI - 7368



# CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

11/02 a 15/02

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (MANHÃ)</b>	Cuscuz com ovo ou frango desfiado	Mini empada de carne	Bisnaguinha com creme vegetal (Becel)	Pão de queijo vegano	Milho cozido
<b>LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (TARDE)</b>	Palitinho de queijo vegano	Açaí + cookie de aveia	Bolo de laranja	Nuggets assado de frango	Fatia húngara
<b>LANCHE ALTERNATIVO</b>	Cookie de aveia	Bolo de cacau	Misto quente com queijo e peito de peru	Cuscuz com manteiga	Pão de queijo

Todos os lanches para alunos com restrição são preparados com farinhas sem glúten, sem leite e sem ovos. Tentamos adaptar as preparações do dia com as restrições necessárias, a fim de manter o lanche restritivo o mais próximo possível do lanche do dia. Quando não é possível essa adequação, elaboramos outra preparação para atender esses alunos.

Diariamente nos lanches e no almoço oferecemos mais dois tipos de fruta além da opção do cardápio. Assim como a opção de lanche adequada para os alunos que possuem alguma restrição alimentar ou dieta específica.

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

**Flávia Andrade da Silva**  
Nutricionista  
CRNI - 7368