



# CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

11/03 a 15/03

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA do Chinês	SEXTA
<b>ALMOÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz de forno</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Feijão preto</li> <li>- Espaguete à siciliana</li> <li>- Cebola recheada</li> <li>- Abóbora cozida</li> <li>- Bife ao molho madeira</li> <li>- Fricassê de frango</li> <li>- Filé de peixe grelhado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Legumes assados</li> <li>- Penne ao sugo</li> <li>- Batata a parmetiere</li> <li>- Alho e tomate cereja assados</li> <li>- Isca de carne acebolada</li> <li>- <b>Costelinha suína</b></li> <li>- Frango assado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz fantasia</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Tutu de feijão</li> <li>- Massa a putanesca</li> <li>- Estrogonofe de soja</li> <li>- Quibe assado</li> <li>- Carne de sol acebolada</li> <li>- <b>Sobrecoxa ao creme</b></li> <li>- Linguíça suína</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>- Legumes a chinesa</li> <li>- Repolho refogado com bacon</li> <li>- Isca de carne ao molho shoyo</li> <li>- Frango xadrez</li> <li>- Lombo agridoce</li> <li>- Ovo pochê</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz com lentilha</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Feijoada</li> <li>- Espaguete a bolonhesa</li> <li>- Pimentões recheados</li> <li>- Purê de batata</li> <li>- Carne assada</li> <li>- Filé de frango grelhado</li> <li>- Peixe grelhado</li> </ul>
<b>SOBREMESA</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Brigadeiro de mandioca
<b>SALADA</b>	Alface crespa e roxa, tomate em rodela, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em cubos, vinagrete, ovo de codorna, couve refogada, vinagrete de grão de bico, <b>salada laranja</b> , frutas.	Alface mimosa, tomate meia lua, cenoura cozida, beterraba ralada, pepino em tiras, vinagrete, ovo cozido, rúcula, couve-flor cozida, <b>salada jenny</b> , frutas.	Alface americana, tomate em cubos, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em rodela, vinagrete, ovo de codorna, agrião, vinagrete de broto de feijão, <b>salada de macarrão</b> , frutas.	Alface crespa e roxa, tomate em rodela, cenoura cozida, beterraba ralada, pepino ralado, vinagrete, tabule, brócolis, maionese de legumes, <b>salada do chef</b> , frutas.	Mista verde, tomate meia lua, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em cubos, vinagrete, ovo de codorna, espinafre, chuchu cozido, <b>salada quente de frango</b> , frutas.
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Palito de queijo Suco de maracujá Fruta: maçã	Tapioca com queijo Suco de laranja Fruta: melão	Mini muffin de cenoura Suco de abacaxi Fruta: mexerica	Enroladinho de queijo e peito de peru Suco de manga Fruta: uva	Gelatina + cookie de cacau Suco de acerola Fruta: melancia
<b>LANCHE DA TARDE</b>	logurte com granola Suco de morango Fruta: melancia	Salgado de carne Suco de caju Fruta: salada de frutas	Mini quibe assado Suco de uva Fruta: mamão	Tortinha de carne com legumes Suco de goiaba Fruta: abacaxi	Pão de queijo Suco de graviola Fruta: goiaba

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.



# CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

11/03 a 15/03

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (MANHÃ)	Palito de queijo vegano	Tapioca com carne ou creme vegetal	Mini muffin de cenoura	Pão integral com peito de peru, ovo ou creme vegetal	Gelatina + peta
LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (TARDE)	Bolo de cacau sem glúten e sem lactose	Cuscuz com creme vegetal	Mini quibe assado	Tortinha de carne com legumes	Pão de queijo FIT

**Todos os lanches para os 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.