



CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

09/09 a 13/09

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Arroz colorido - Feijão carioca - Feijão preto - Nhoque a bolonhesa - Quibe assado - Couve-flor gratinada - Isca de carne ao sugo - Filé de coxa assada - Lombo ao molho de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes sauté - Parafuso ao molho pêsto - Batata recheada - Abacaxi grelhado - Lagarto recheado - Filé de frango grelhado - Omelete 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Arroz com brócolis - Feijão carioca - Tutu de feijão - Lasanha de queijo e peito de peru - Estrogonofe de soja - Batata palha - Estrogonofe de carne - Rocambole de frango 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes assados - Espaguete ao alho e azeite - Batata sauté - Batata palha - Bife de carne a parmegiana - Estrogonofe de frango (zero lactose) - Peixe grelhado 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Feijão tropeiro - Capelleti de frango ao sugo - Abobrinha recheada - Purê de batata - Medalhão de carne - Anéis de cebola assados - Isca de frango ao sugo - Linguíça de frango
SOBREMESA	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Brigadeiro (zero lactose)
SALADA	Alface crespa, tomate meia lua, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em rodela, ovo de codorna, vinagrete, chicória, salada de macarrão, vinagrete de feijão fradinho, frutas.	Alface americana, tomate rodela, cenoura cozida, beterraba ralada, pepino em cubos, ovo cozido, vinagrete, rúcula, vinagrete broto de alfafa, salada russa, frutas.	Alface mimosa, tomate em cubos, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em tiras, ovo de codorna, vinagrete, couve refogada, maionese de legumes, couve-flor, frutas.	Alface crespa, tomate meia lua, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em rodela, ovo de codorna, vinagrete, brócolis, vagem, chuchu cozido, frutas.	Mista verde, tomate em cubos, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em tiras, ovo de codorna, vinagrete, agrião, vinagrete de soja, ervilha fresca, frutas.
LANCHE MANHÃ	Pastel assado de carne Bisnaguinha com manteiga Suco de abacaxi com hortelã	Pão de queijo Bolo de limão Suco de acerola com laranja	Cupcake de morango Pipoca Suco de abacaxi	Mini hambúrguer de carne e queijo cheddar Salgadinhos assados Suco de caju	Salgado queijo e peito de peru Açaí + granola Suco de acerola
LANCHE TARDE	Enroladinho de queijo Torradinha tipo pizza Suco de goiaba	Mini pizza de queijo e orégano Cookie de cacau Suco de graviola	Quibe assado Batata carinha assada Chá gelado	Pão de queijo Kit surpresa Suco de maçã	Bolo integral de banana Misto quente Suco de manga

Diariamente nos lanches e no almoço oferecemos mais dois tipos de frutas da estação além da fruta do dia. 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
CRN1 - 7368



CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

09/09 a 13/09

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (MANHÃ)	Pastel assado de carne	Pão de queijo vegano	Bisnaguinha com creme vegetal (Becel)	Mini hambúrguer de carne	Salgado de peito de peru
LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (TARDE)	Salgado de carne	Crepioça com queijo e orégano	Batata carinha assada	Pão de queijo vegano	Bolo integral de banana

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.

Flávia Andrade da Silva
Nutricionista
CRN1 - 7368