



CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

09/03 a 13/03

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Arroz com brócolis - Feijão carioca - Macarrão parafuso a bolonhesa - Abóbora cozida - Farofa de cuscuz - Carne assada - Frango ao molho - Bife de Lombo 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Feijão preto - Vagem com milho - Lasanha de frango - Tomate recheado - Bife acebolado - Coração de galinha - Costelinha suína ao molho barbecue - Filé de frango grelhado 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Arroz de couve-flor - Feijão carioca - Panqueca de carne ao sugo - Batata assada - Batata palha - Estrogonofe de carne - Peixe grelhado - Filé de frango grelhado 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes assados - Capelleti de frango ao molho rose - Purê de batata - Trouxinha de repolho - Isca de carne acebolada - Frango xadrez - Bisteca suína 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Feijoada - Macarrão parafuso ao alho e azeite - Batata bolinha assada - Couve-flor gratinada - Farofa colorida - Cozido a portuguesa - Frango assado - Peixe grelhado
SOBREMESA	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Musse de maracujá (ZL)
SALADA	Alface crespa, tomate meia lua, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em rodela, ovo de codorna, vinagrete, vinagrete de soja, abobrinha ralada, rúcula, salada waldorf , frutas.	Alface americana, tomate em cubos, cenoura cozida, beterraba ralada, pepino em cubos, ovo cozido, vinagrete, espinafre, maionese de legumes, repolho colorido, ervilha fresca, salada mista , frutas.	Alface mimosa, tomate em cubos, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em tiras, ovo de codorna, vinagrete, brócolis, vinagrete broto de alfafa, chuchu cozido, tabule, frutas.	Alface crespa, tomate meia lua, cenoura cozida, beterraba ralada, pepino em rodela, ovo cozido, vinagrete, rúcula, salpicão de frango, couve-flor cozida, vagem cozida, frutas.	Mista verde, tomate em cubos, cenoura ralada, beterraba cozida, pepino em tiras, ovo de codorna, vinagrete, agrião, vinagrete de grãos, berinjela, salada de macarrão, frutas.
LANCHE MANHÃ	Bolinho de maçã Coxinha assada Suco de laranja	Pão de queijo Batata carinha assada Suco de manga	Rocambolê de goiabada Peta Suco de graviola	Pastel assado de carne Açaí + granola Chá gelado	Bolo integral de banana Sacolé de frutas Suco de goiaba
LANCHE TARDE	Salgadinhos assados Gelatina colorida Suco de uva	Brownie de chocolate Pipoca colorida Suco de morango	Torradinha tipo pizza Iogurte (garrafinha) Suco de caju	Bolo da tia Fátima Arroz caramelizado Suco de acerola	Pão de queijo Cookie de cacau Suco de maçã

Diariamente nos lanches e no almoço oferecemos mais de um tipo de fruta da estação. 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

09/03 a 13/03

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (MANHÃ)	Bolinho de maçã	Pão de queijo vegano	Tapioca com creme vegetal ou ovo	Pastel assado de carne	Bolo integral de banana
LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (TARDE)	Brioche integral com creme vegetal ou peito de peru	Bolo de cacau	Torradinha tipo pizza	Bolo da tia Fátima	Pão de queijo vegano

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*