



CARDÁPIO ALMOÇO – CURSO DE FÉRIAS

Período: 01/07 a 05/07/2023

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Acompanhamento I	Arroz branco	Caldo de feijão	Arroz branco	Macarrão (penne)	Arroz branco
Acompanhamento II	Feijão carioca	Arroz branco	Feijão carioca	Molho vermelho in natura	Feijão carioca
Acompanhamento III	Lasanha à bolonhesa	Torradas		Molho branco	
Proteína		Lombo suíno grelhado em tiras	Frango cremoso	Carne moída	Nuggtes caseiro
Guarnição	Brócolis	Couve crispy	Cenoura cozida em tiras	Couve flor	Creme de milho
Salada	Alface		Alface com tomate	Beterraba ralada	Acelga com tomate
Sobremesa	Suco de maracujá	Banana	Suco de laranja	Tangerina	Mousse de chocolate



CARDÁPIO ALMOÇO – CURSO DE FÉRIAS

Período: 08/07 a 12/07/2023

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Acompanhamento I	Arroz branco	Sopa de mix legumes	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Acompanhamento II	Feijão carioca	Macarrão letrinhas	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Acompanhamento III			Batata palha		
Proteína	Panqueca de frango cremoso	Carne bovina em cubos	Strogonoff de frango	Pernil desfiado	Filé de frango à parmegiana
Guarnição	Vagem com cenoura refogada		Brócolis com cenoura	Couve refogada	Batata frita assada
Salada	Alface		Alface com tomate	Vinagrete	Escarola com tomate
Sobremesa	Suco de laranja	Brownie	Suco de uva	Maçã	Gelatina de morango



CARDÁPIO ALMOÇO – CURSO DE FÉRIAS

Período: 15/07 a 19/07/2023

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Acompanhamento I	Arroz branco	Caldo verde	Arroz branco	Macarrão (parafuso)	Arroz branco
Acompanhamento II	Feijão carioca	Torradas	Feijão preto	Molho vermelho in natura	Feijão carioca
Acompanhamento III			Farofa caseira	Molho branco	
Proteína	Mini hambúrguer de carne	Frango desfiado	Bisteca suína grelhada	Almôndegas de frango	Bife grelhado em tiras
Guarnição	Purê de batata		Abóbora cozida	Chuchu refogado	Batata canoa rústica
Salada	Cenoura e beterraba ralada		Pepino com tomate cereja	Acelga	Alface americana com tomate
Sobremesa	Suco de maracujá	Uva	Suco de limão	Banana	Brigadeiro de colher



CARDÁPIO ALMOÇO – CURSO DE FÉRIAS

Período: 22/07 a 26/07/2023

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Acompanhamento I	Arroz branco	Macarrão (parafuso)	Arroz branco	Arroz Branco	Caldo de batata com queijo
Acompanhamento II	Feijão carioca	Molho vermelho in natura	Feijão carioca	Feijão preto	Croutons
Acompanhamento III		Molho branco			
Proteína	Batata recheada com frango cremoso	Carne moída	Mini hambúrguer de frango	Lombo suíno grelhado	Mini cubos de carne grelhada
Guarnição	Brócolis	Abobrinha refogada	Creme de milho	Couve refogada	
Salada	Cenoura ralada	Alface com tomate	Beterraba ralada	Repolho roxo com tomate	
Sobremesa	Gelatina mosaico	Suco de uva	Melão	Suco de laranja	Petit Gateau



CARDÁPIO ALMOÇO – CURSO DE FÉRIAS

Período: 29/07 a 30/07/2023

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Acompanhamento I	Arroz branco	Arroz branco			
Acompanhamento II	Feijão carioca	Feijão carioca			
Acompanhamento III	Batata palha				
Proteína	Stogonoff de frango	Bife grelhado			
Guarnição	Couve flor cozida	Salada de maionese saudável			
Salada	Alface	Vinagrete			
Sobremesa	Abacaxi	Salada de frutas com ganache de chocolate			