



CARDÁPIO DE ALMOÇO COLÉGIO BRASIL CANADÁ

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar
Prato Base	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão Preto
Prato Principal	Ovo mexido com queijo branco e tomate	Peixe ao forno com cebola e batata	Frango grelhado com ervas (alecrim e tomilho)	Picadinho de carne com mandioquinha	Iscas de frango ao molho
Guarnição	Purê de batata	Brócolis e Couve-flor ao alho	Macarrão ao sugo	Sufê de chuchu com queijo parmesão	Farofa de couve
Salada	Acelga com milho	Alface lisa com tomate	Folhas verdes com linhaça	Rúcula com laranja	Cenoura e pepino ralados
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Frozen de banana com morango
Bebida	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água
	09/mar	10/mar	11/mar - ALMOÇO ITALIANO	12/mar	13/mar
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão preto	Arroz + Feijão
Prato Principal	Carne de soja refogada ao sugo (50%)	Frango caipira	Polpetone ao sugo	Cubos de frango refogados com tomilho	Iscas de carne acebolada
Guarnição	Macarrão ao azeite, alho e tomate cereja	Batata doce assada com azeite e alecrim	Espaguete ao basilico (azeite e manjericão)	Purê mix de batata	Couve flor gratinado
Salada	Acelga	Alface ao vinagrete	Alface americana, croutons e parmesão	Pepino com linhaça	Tomate em rodelas
Sobremesa	Fruta	Fruta	Panna cotta com calda de morango	Fruta	Salada de frutas com creme de baunilha
Suco	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água
	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar
Prato Base	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão
Prato Principal	Omelete de legumes (vagem, cenoura e chuchu)	Carne moída refogada com azeitona	Fricasse de frango	Peixe assado no fubá	Sobrecoxa de frango ensopado
Guarnição	Mandioquinha sauteada	Canelone de queijo ao sugo	Batata corada	Purê de batata com cenoura ralada	Polenta mole ao sugo
Salada	Alface roxa com pepino japonês	Rúcula com cenoura ralada	Repolho branco e roxo	Mix de folhas	Alface com tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de morango
Suco	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água	Suco de Fruta / Água
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão preto	Arroz + Feijão
Prato Principal	Hambúrguer vegetariano caseiro a pizzaiolo	Frango desfiado refogado com cebola, tomate e tomilho	Peixe ao molho de ervas (tomilho e alecrim)	Filé de frango grelhado	Bife de panela
Guarnição	Purê misto (cenoura e batata)	Creme de milho	Brócolis ao azeite	Purê de mandioquinha	Macarrão spaghetti ao basilico (azeite, tomate e manjericão)
Salada	Escarola com tomate	Alface roxa com pepino	Acelga com agrião	Alface crespa com milho	Couve com cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Salada de frutas	Fruta	Fruta	Pavê de creme de confeiteiro com brigadeiro
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	30/mar	31/mar			
Prato Base	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão preto			
Prato Principal	Ovo mexido com queijo branco	Sobrecoxa ao creme de cebola			
Guarnição	Sufê de abobrinha	Farofa de banana	ABRIL	ABRIL	ABRIL
Salada	Alface crespa com cenoura	Pepino com tomate			
Sobremesa	Fruta	Fruta			
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta			

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.