Cardápio de almoço – Fundamental I

02 a 06 de Março

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02/03/2020	03/03/2020	04/03/2020- Brasileirinho	05/03/2020	06/03/2020
Prato principal	Filé de sobrecoxa ao molho de laranja Bife de panela	Picanha no sal grosso Lombo ao molho de abacaxi	Feijoada Filé de frango grelhado acebolado	Escondidinho de carne seca Drumet assado ao barbecue	Peixe a milanesa Contra file grelhado
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Macarrão na manteiga e salvia Creme de espinafre	Risoto de limão siciliano e parmesão Cenoura com azeite de ervas	Couve manteiga refogado Farofa rica	Couve flor e brócolis com tomate cereja Palmito assado com ervas	Batata gratan Macarrão ao pomodoro
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia
Salada	Alface Crespa Tomate Salada bicolor Pepino Sushi Vinagrete de cebola Torrada caseira	Alface lisa Salada caprese Caponatta de berinjela Rabanete em conserva Sushi Vinagrete de repolho Torrada caseira	Alface romana Tomate Salpicão de frango Couve manteiga Sushi Vinagrete de cenoura Torrada caseira	Alface mimosa Tomate Maionese de legumes Beterraba Sushi Vinagrete de tomate Torrada caseira	Mix de folhas Tomate cereja Antepasto de abobrinha Cenoura Sushi Vinagrete de chuchu Torrada caseira
Molho para salada	Molho motarda e mel Molho shoyu Pasta de ricota	Molho chimichurri Molho shoyu Pasta de atum	Molho de laranja Molho shoyu Pasta de ervas	Molho de iogurte e hortelã Molho shoyu Pasta de cenoura	Molho tártaro Molho shoyu Pasta de manjericão
Sobremesa	Mamão Uva sem semente	Melão Goiaba	Abacaxi com raspas de limão Brigadeiro de colher	Melancia Laranja	Salada de frutas Prestigio de colher
Bebida	Suco de frutas vermelhas e água aromatizada	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada	Suco de limão e água saborizada	Suco de uva e água saborizada

Cardápio de almoço – Fundamental I

09 a 13 de Março

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	09/03/2020	10/03/2020- Japonês	11/03/2020	12/03/2020	13/03/2020
Prato principal	Filé de frango grelhado acebolado Strogonoff de carne	Salmão grelhado pernil a chinesa (shoyu, brócolis, couve flor e cenoura)	Carne assada ao molho de champignon Sobrecoxa assada ao molho de laranja	Contra file acebolado Filé de peixe assado com crosta de farinha Panko	Costelinha suína assada ao molho de limão Drumet assado com ervas
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Batata palha Panache de leguemes	Arroz shop suey (presunto, ovo, ervilha congelada e cebolinha e cenoura ralada) Repolho refogado	Cenoura na manteiga de sálvia Brócolis alho e óleo	Macarrão ao pomodoro Purê de mandioquinha	Abobora assada com parmesão Batata frita
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia
Salada	Alface Crespa decorado com morango Tomate decorado com cenoura em rodelas Escarola decorada com radichio Rabanete temperado decorado com endivia	Alface lisa mimosa decorado com tomate cereja Tomate decorado cebola roxa em rodelas Sunomono decorado com gergelim Beterraba decorado com rodelas de kiwi	Alface crespa roxa decorada com manga Salada caprese Maionese de legumes decorada com rodelas de limão Acelga decorada com morango	Alface lisa decorado com rabenete em rodelas Tomate decorado com rodelas de limão Grão de bico com frios decorado com tomate cereja Antepasto de abobrinha	Mix de folhas decorado cenoura ralada Tomate cereja decorado com queijo branco Caponatta de berinjela decorado com alho poró Chuchu cremoso
Molho para salada	Vinagrete de cenoura Torrada caseira Molho souer cream Molho shoyu	Sushi Vinagrete de cebola Torrada caseira	Sushi Vinagrete de pepino Torrada caseira Molho de iogurte e hortelã Molho shoyu	Sushi Vinagrete de repolho Torrada caseira Molho tártaro Molho shoyu	Sushi Vinagrete de chuchu Torrada caseira Molho de mostarda Molho shoyu
Sobremesa	Pasta de atum Melancia Spumoni	Molho agridoce Molho shoyu Pasta de ricotta Melão mix Goiaba	Pasta de cenoura Uva sem semente Pera	Pasta de ricota Abacaxi com raspas de limão Mamão	Pasta de ervas Manga Bolo de limão com calda cremosa
Bebida	Suco de maracujá e água aromatizada	Suco de manga e água saborizada	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de uva e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada

Cardápio de almoço – Fundamental I

16 a 20 de Março

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	16/03/2020	17/03/2020- Italiano	18/03/2020	19/03/2020	20/03/2020
Prato principal	Fricasse de frango Picadinho com legumes	Lagarto assado ao molho mandeira Filé de sobrecoxa com crosta de queijo	Pernil ao molho de laranja Picanha grelhada acebolada	Filé de frango a pizzaiolo Lombo ao molho de abacaxi	Filé de peixe crocante assado Baby beef grelhado
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Purê de batata Couve flor com broccolis e tomate cereja	Risoto de funghi e parmesão Rondelli de presunto e queijo ao molho sugo	Batata smile Cenoura na manteiga de ervas	Macarrão na manteiga de salvia Ratatouile	Gratinado de legumes Couve manteiga a mineira
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia
Salada	Alface roxa decorado com endivia Tomate decorado com rodelas de kiwi Pepino decorado com gergelim preto Acelga com cenoura ralada	Alface romana decorado com rodelas de cenoura Salada caprese Rúcula com tomate seco Antepasto de abobrinha decorado com radichio Sushi	Alface lisa decorado com lascas de manga Tomate cecorado com kiwi Maionese de chuchu decorada com rodelas de limão Escarola decorado com tomate cereja	Alface crespa decorado com beterraba radala na lateral Tomate decorado com rodelas de laranja Lentilha com bacon e alho poró decorado rabanete Cenoura ralada decorada com kiwi	Mix de folhas decorado com radichio Tomate cereja decorado com queijo branco e alho poró Rabanete em conserva decorado com rodelas de cenoura
Molho para salada	Sushi Vinagrete de cebola Torrada caseira Molho de mostarda e mel Molho shoyu	Vinagrete de tomate Torrada caseira Molho Ceasar Molho shoyu	Sushi Vinagrete de repolho roxo Torrada caseira Molho souer cream Molho shoyu	Sushi Vinagrete de cenoura Torrada caseira Molho de iogurte	Batata cremosa Sushi Vinagrete de pepino Torrada caseira Molho de mostarda
Sobremesa	Pasta de ervas Uva sem semente Goiaba	Pasta de manjericão Abacaxi com raspas de limão Palha italiana	Pasta de atum Melancia Maçã	Molho shoyu Pasta de queijo Melão mix Mamão	Molho shoyu Pasta de ricota Salada de frutas Brigadeiro de colher
Bebida	Suco de tangerina e água aromatizada	Suco de uva e água saborizada	Suco de frutas vermelhas e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada	Suco de limão e água saborizada

Cardápio de almoço – Fundamental I

23 a 27 de Março

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	23/03/2020	24/03/2020	25/03/2020	26/03/2020- Árabe	27/03/2020
Prato principal	Filé de frango acebolado Escondidinho de carne	Lasanha a bolonhesa Costelinha suína ao barbecue	Cubos de frango a primavera Filé mingon grelhado com sal grosso	Quibe de forno recheado com cream cheese Charutinho de couve e frango	Filé de peixe grelhado Picanha grelhada
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Repolho refogado com tomate cereja Macarrão ao sugo	Chuchu na manteiga de ervas Brócolis ao alho e óleo	Batata rústica com parmesão Farofa de banana da terra	Arroz Mijdra (lentilha, bacon e cebola) Antepasto de abobrinha	Batata frita Risoto caprese
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia
Salada	Alface mimosa Tomate Rabanete temperado Beterraba Sushi Vinagrete de pepino Torrada caseira	Alface Crespa Tomate com manjericão Maionese de cenoura Acelga com alho torradinho Sushi Vinagrete de cebola Torrada caseira	Alface Roxa Tomate Batata cremosa com ovo Pepino Sushi Vinagrete de rabanete Torrada caseira	Alaface lisa Tomate cereja Tabule Escarola Sushi Vinagrete de tomate Torrada caseira	Alface americana Tomate Grão de bico com frios Rúcula com tomate seco Sushi Vinagrete de repolho roxo Torrada caseira
Molho para salada	Molho souer cream Molho shoyu Pasta de atum	Molho mostarda Molho shoyu Pasta de ricota	Molho de limão Molho shoyu Pasta de frango	Molho de iogurte e hortelã Molho shoyu Pasta de cenoura	Molho tártaro Molho shoyu Pasta de queijo
Sobremesa	Melancia Banana	Uva sem semente Mosaico de gelatina	Abacaxi Mamão	Laranja Maçã	Melão Bolo de cenoura
Bebida	Suco de uva e água aromatizada	Suco de morango e água saborizada	Suco de manga e água saborizada	Suco amora e água saborizada	Suco de maracujá e água saborizada

Cardápio de almoço – Fundamental I

30 de Março a 03 de Abril

*cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	30/03/2020	31/03/2020	01/04/2020- Americano	02/04/2020	03/04/2020
Prato principal	Sobrecoxa assada com parmesão Strogonoff de carne	Bacalhau a bráz Filé de frango acebolado	Hamburger Drumet ao barbecue	Salmão grelhado Pernil ao molho de laranja	Lombo ao molho madeira Contra filé grelhado
Acompanhamento	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca Feijão preto
Guarnição	Batata palha Couve flor alho e óleo	Panache de legumes Macarrão na manteiga de sálvia	Batata smile Mac & cheese	Risoto de limão siciliano Brócolis com tomate cereja	Nhoque ao sugo Repolho refogado
Farelo	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia	Aveia Gergelim branco	Linhaça Gergelim preto	Semente de abobora Chia
Salada	Alface Roxa Salada caprese Salada de macarrão Pepino Sushi Vinagrete de cebola Torrada caseira	Alface lisa Tomate Ovo de codorna Mandioquinha Sushi Vinagrete de repolho roxo Torrada caseira	Alface americana Tomate Maionese de chuchu Rabanete com alho poró Sushi Vinagrete de tomate Torrada caseira	Alface mimosa Tomate Lentilha com bacon Rúcula Sushi Vinagrete de pepino Torrada caseira	Alface roxa Tomate Salada bicolor Couve manteiga Sushi Vinagrete de cenoura Torrada caseira
Molho para salada	Molhode iogurte Molho shoyu Pasta de ricotta com cenoura	Molho mostarda Molho shoyu Pasta de ricota	Molho de Ceasar Molho shoyu Pasta de atum	Molho de alcaparras Molho shoyu Pasta de frango	Molho iogurte e limão Molho shoyu Pasta de tomate seco
Sobremesa	Maçã Mamão	Banana Uva sem semente	Melancia Cheesecake com calda de frutas vermelhas	Manga Torta de paçoca	Salada de frutas Laranja
Bebida	Suco de maracujá e água aromatizada	Suco de tangerina e água saborizada	Suco de uva e água saborizada	Suco acerola e água saborizada	Suco de manga e água saborizada