

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

CARDÁPIO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO: COLÉGIO GGE BOA VIAGEM

PERÍODO: AGOSTO DE 2019

REFERÊNCIA: ALMOÇO FUNDAMENTAL I - TURNO COMPLEMENTAR

1ª SEMANA
(01/08 à 02/08)

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---------------|-------------|--------------|--|--|
| JULHO | | | Suco de uva | Suco de maracujá |
| | | | Arroz com brócolis  | Arroz cremoso  |
| | | | Lasanha à bolonhesa  | Espaguete  |
| | | | Feijão macassar  | Feijão preto  |
| | | | Empadão de frango  | Frango grill / Filé grill  |
| | | | Coração acebolado  | Peixada  |
| | | | Batata palito ao forno  | Pirão de peixe  |
| | | | Purê de batata doce com queijo ralado  | Purê de batata  |
| | | | Salada primavera (alface, tomate, brócolis, milho, cenoura e beterraba) | Mix de folhas (alface e acelga) com frutas (manga e uva) |
| | | | Manga | Gelatina de cereja  |

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

2ª SEMANA
(05/08 à 09/08)

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|---|---|--|--|
| Suco de caju | Suco de tangerina | Suco de cajá | Suco de manga | Suco de acerola |
| Arroz à grega sem presunto  | Arroz com cenoura  | Arroz verde e amarelo (com ervilha e milho)  | Arroz integral cremoso  | Arroz com couve-folha  |
| Macarronada  | Nhoque ao molho de tomate  | Lasanha à bolonhesa  | Macarrão parafuso com brócolis e molho branco  | Espaguete  |
| Feijão mulatinho  | Feijão macassar  | Feijão mulatinho  | Feijão tropeiro  | Feijão preto  |
| Estrogonofe de frango  | Tiras de frango empanadas ao forno  | Frango pizzaiolo  | Coxa e sobrecoxa ao forno  | Frango grill / Filé grill  |
| Bife de carne gratinado com muçarela  | Panqueca de carne moída  | Peixe ao forno com vegetais  | Carne de sol  | Almôndegas ao molho de tomate  |
| Batata rústica ao forno com tempero de ervas  | Ovos mexidos  | Batata palito ao forno  | Pirão de queijo  | Farofa de cuscuz temperada  |
| Purê de batata  | Purê de abóbora  | Purê de batata  | Purê de inhame  | Purê de batata  |
| Salada colorida (alface, tomate, cenoura, couve-flor e brócolis) | Legumes cozidos (cenoura, chuchu, batata) | Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho e manjeriçã)  | Salada verde (mix de folhas) e vinagrete | Salada Appetite (alface, tomate, cenoura e manga) |
| Abacaxi | Uvas | Manga | Mousse de batata doce com cacau  | Melancia |

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

3ª SEMANA
(12/08 à 16/08)

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|--|--|--|--|
| Suco de uva | Suco de maracujá | Suco de cajá | Suco de acerola | Suco de tangerina |
| Arroz com cenoura  | Arroz com açafrão  | Arroz de forno com queijo  | Arroz verde e amarelo (com ervilha e milho)  | Arroz com brócolis  |
| Linguine na manteiga  | Ravioli de carne ao molho de tomate  | Panqueca de frango  | Lasanha à bolonhesa  | Espaguete  |
| Feijão macassar  | Feijão mulatinho  | Arrumadinho com carne de sol  | Feijão mulatinho  | Feijão preto  |
| Stick de frango empanado no flocão de milho ao forno  | Creme de frango com milho  | Peixe ao forno  | Estrogonofe de frango  | Frango grill / Filé grill  |
| Almôndegas ao molho de tomate  | Escondidinho de carne de sol  | Coração de galinha grelhado  | Parmegiana de carne ao forno  | Coxa e sobrecoxa de frango ao forno  |
| Batata rústica ao forno  | Farofa de cuscuz temperada  | Macaxeira ao forno  | Batata palito ao forno  | Ovos mexidos e Queijo coalho assado  |
| Purê de batata  | Batatas laminadas gratinadas  | Purê de batata  | Purê de abóbora  | Purê de batata  |
| Vegetais gratinados (brócolis, cenoura, couve-flor e batata)  | Legumes cozidos (cenoura e batata) e Brócolis ao alho  | Salada tropical (alface, acelga, cenoura, pepino e manga) | Legumes cozidos (cenoura e chuchu) | Salada colorida (alface, brócolis, cenoura, beterraba) |
| Melão | Melancia | Uvas | Brigadeiro de banana  | Abacaxi |

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

4ª SEMANA
(19/08 à 23/08)

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--|---|--|--|--|
| Suco de manga | Suco de acerola | Suco de maracujá | Suco de graviola | Suco de cajá |
| Arroz carreiro com carne de sol  | Arroz colorido (cenoura, milho e ervilha)  | Arroz cremoso  | Arroz chop suey sem presunto  | Arroz com cenoura  |
| Espaguete à marguerita  | Macarronada  | Penne ao molho pesto  | Ravioli de frango ao molho de tomate  | Espaguete  |
| Feijão macassar  | Feijão mulatinho  | Feijão mulatinho  | Feijão macassar  | Feijão preto  |
| Tiras de frango ao molho de queijo  | Coxa e sobrecoxa assada ao forno  | Tiras de peixe empanadas ao forno  | Frango xadrez  | Frango grill / Filé grill  |
| Bife à cavala  | Estrogonofe de carne  | Hambúguer caseiro de carne  | Panqueca de carne moída  | Coração de frango acebolado  |
| Sufê de vegetais (brócolis, batata e cenoura)  | Farofa de ovos  | Batata doce rústica ao forno  | Batata sauté  | Batata palito ao forno  |
| Purê de batata  | Purê de abóbora  | Purê de batata  | Purê de macaxeira  | Purê de inhame  |
| Salada colorida (alface, repolho, tomate, cenoura, beterraba e milho) | Salada primavera (alface, tomate, cenoura, beterraba e Brócolis ao alho)  | Mix de folhas (alface e acelga) com vinagrete | Legumes salteados (cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e couve-flor)  | Salada Appetite (alface, cenoura, beterraba e milho) |
| Uvas | Creme de limão  | Melancia | Manga | Gelatina de uva  |

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

5ª SEMANA
(26/08 à 30/08)

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|--|---|--|---|
| Suco de acerola | Suco de maracujá | Suco de tangerina | Suco de uva | Suco de caju |
| Arroz integral com cenoura  | Arroz com brócolis  | Arroz Biro Biro sem bacon   | Arroz com couve-folha  | Arroz com açafrão  |
| Ravioli de frango ao molho de tomate    | Nhoque ao molho de tomate    | Espaguete aos quatro queijos    | Macarronada    | Espaguete    |
| Feijão mulatinho  | Feijão mulatinho  | Feijão macassar  | Feijão mulatinho  | Feijão preto  |
| Parmegiana de frango ao forno    | Peixe ao forno  | Guisadinho de frango com vegetais  | Fricassê de frango   | Frango grill / Filé grill  |
| Almôndegas ao molho de tomate    | Empadão de frango com vegetais    | Bife gratinado com queijo muçarela   | Escondidinho de carne de sol   | Peixe empanado no forno   |
| Farofa de ovos   | Ovos mexidos   | Pirão de galinha  | Batata palito ao forno  | Batata sauté  |
| Purê de batata   | Purê de batata doce com alecrim   | Purê de batata   | Purê de abóbora   | Purê de batata   |
| Salada primavera (alface, tomate, cenoura, milho, brócolis) | Salada caprese (mix de folhas, tomate, queijo coalho e manjericão)   | Legume cozidos (cenoura, batata, chuchu) | Salada tropical (alface, repolho, cenoura, beterraba, uvas) | Legumes gratinados (brócolis e couve-flor)    |
| Abacaxi | Uvas | Melão | Manga | Melancia |

CARDÁPIO DIÁRIO: Frango grill, Filé grill, Espaguete na manteiga, Arroz branco e Feijão preto.

Legenda:

-  = Contém corante natural ou corante artificial (observação: alunos com restrição será oferecido suco sem corante natural e/ou artificial)
-  = Contém leite e/ou derivados e/ou traços
-  = Contém ovo e/ou derivados e/ou traços
-  = Contém soja e/ou derivados e/ou traços