

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

## CARDÁPIO

**INSTITUIÇÃO DE ENSINO:** COLÉGIO GGE BOA VIAGEM

**PERÍODO:** SETEMBRO DE 2019

**REFERÊNCIA:** ALMOÇO FUNDAMENTAL I - TURNO COMPLEMENTAR

### 1ª SEMANA (02/09 à 06/09)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de acerola	Suco de tangerina	Suco de uva	Suco de goiaba	Suco de maracujá
Arroz com cenoura 	Arroz com brócolis 	Arroz integral cremoso 	Arroz com couve-folha 	Arroz à grega sem presunto 
Macarronada 	Rotolone de frango ao molho branco 	Lasanha à bolonhesa 	Crepe de carne de sol com queijo 	Espaguete 
Feijão mulatinho 	Feijão macassar 	Feijão tropeiro 	Feijão mulatinho 	Feijão preto 
Frango pizzaiolo 	Peixe ao forno com ervas finas 	Coração de frango acebolado 	Estrogonofe de frango 	Frango grill / Filé grill 
Peixe grelhado 	Almôndegas ao molho de tomate 	Frango ao molho de queijo 	Peixada 	Carne de sol com queijo coalho assado 
Farofa de ovos 	Batata palito ao forno 	Batata sauté e Ovos mexidos 	Pirão de peixe 	Farofa de cuscuz temperada 
Purê de batata 	Purê de cenoura 	Purê de batata 	Purê de macaxeira 	Purê de batata 
Salada colorida (alface, tomate, cenoura, couve-flor e brócolis)	Legumes cozidos (cenoura, chuchu, batata)	Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho e manjeriço) 	Salada verde (mix de folhas) e vinagrete	Salada Appetite (alface, tomate, cenoura e manga)
Melão	Uvas	Abacaxi	Melancia	Brigadeiro de banana 

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

2ª SEMANA  
(09/09 à 13/09)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de tangerina	Suco de caju	Suco de manga	Suco de acerola	Suco de graviola
Arroz colorido 	Arroz com açafrão 	Arroz carreteiro 	Arroz gratinado ao forno com vegetais 	Arroz verde e amarelo (com ervilha e milho) 
Ravioli de carne ao molho de tomate 	Espaguete cremoso de frango 	Macarronada de forno 	Nhoque de cenoura ao molho de queijo 	Espaguete 
Arrumadinho de charque 	Feijão mulatinho 	Feijão mulatinho 	Feijão tropeiro 	Feijão preto 
Estrogonofe de frango 	Coxa e sobrecoxa ao forno 	Peixe à dorê ao forno 	Stick de frango empanado no flocão de milho ao forno 	Frango grill / Filé grill 
Carne de sol à brejeira 	Peixe grelhado 	Bife de carne gratinado com muçarela 	Tiras de carne ao molho madeira 	Hambúrguer caseiro 
Batata palito ao forno 	Ovos mexidos 	Farofa dourada 	Batata rústica ao forno com tempero de ervas 	Queijo coalho assado 
Purê de batata 	Purê de batata doce com alho 	Purê de batata 	Purê de batata com brócolis 	Purê de batata 
Folhas verdes e vinagrete	Salada Appetite (alfaca, tomate, cenoura e milho)	Salada (alfaca, tomate, cenoura) e Torta de vegetais com ricota	Salada colorida (alfaca, tomate, cenoura, brócolis e beterraba)	Legumes salteados (brócolis, cenoura, couve-flor e batata)
Uvas	Melancia	Gelatina de uva 	Abacaxi	Manga

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

3ª SEMANA  
(16/09 à 20/09)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de acerola	Suco de uva	Suco de cajá	Suco de tangerina	Suco de goiaba
Arroz com brócolis e milho 	Arroz integral com cenoura 	Arroz cremoso  	Arroz chop suey sem presunto 	Arroz à marguerita 
Macarrão parafuso colorido ao molho branco com frango   	Lasanha à bolonhesa   	Ravioli de carne ao molho de tomate   	Fettuccine Alfredo   	Espaguete   
Feijão macassar 	Feijão mulatinho 	Arrumadinho com carne de sol  	Feijão mulatinho 	Feijão preto 
Coração de frango grelhado 	Peixe ao forno com vegetais 	Parmegiana de frango ao forno  	Frango xadrez 	Frango grill / Filé grill 
Escondidinho de carne moída com purê de macaxeira  	Almôndegas ao molho de tomate   	Coxa e sobrecoxa de frango ao forno 	Peixe ao molho de tomate 	Estrogonofe de frango  
Farofa dourada 	Batata palito ao forno 	Farofa de cuscuz temperada 	Batatas gratinadas ao forno  	Batata palha 
Purê de batata 	Purê de abóbora gratinado com queijo  	Purê de batata  	Purê de batata doce  	Purê de batata  
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 vinagre	Legumes salteados (cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e couve-flor) 	Salada Appetite (alface, cenoura, beterraba e milho)
Uvas	Melancia	Gelatina de morango 	Abacaxi	Creme de limão 

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

4ª SEMANA  
(23/09 à 27/09)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de caju	Suco de acerola	Suco de cajá	Suco de uva	Suco de tangerina
Arroz verde e amarelo (ervilha e milho) 	Arroz com brócolis 	Arroz Biro Biro sem bacon  	Arroz cremoso ao forno  	Arroz com cenoura 
Espaguete de frango cremoso   	Penne aos quatro queijos   	Macarronada   	Rondele de queijo   	Espaguete   
Feijão mulatinho 	Feijão macassar 	Feijão mulatinho 	Feijão macassar 	Feijão preto 
Coxa e sobrecoxa assada ao forno 	Stick de frango empanado em flocão de milho  	Tiras de peixe empanadas ao forno  	Coração de frango grelhado 	Frango grill / Filé grill 
Hambúrguer caseiro de carne   	Peixe grelhado 	Estrogonofe de carne  	Rocambole de carne moída recheado de batata e azeitona   	Peixada 
Ovos mexidos  	Batata rústica ao forno 	Macaxeira cozida 	Farofa de ovos   	Pirão de peixe 
Purê de batata  	Purê de batata doce  	Purê de batata  	Purê de batata com brócolis  	Purê de batata  
Salada colorida (alface, brócolis, cenoura, beterraba)	Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho) 	Vegetais gratinados (brócolis, cenoura, couve-flor e batata)  	Torta de vegetais (brócolis, cenoura, batata)   	Salada tropical (alface, acelga, cenoura, pepino e manga)
Tangerina	Uvas	Mousse de maracujá 	Manga	Gelatina de uva 

Colégio GGE - Cardápio Almoço Fundamental I - Turno Complementar

5ª SEMANA  
(30/09)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de acerola	OUTUBRO			
Arroz com brócolis 				
Espaguete de frango cremoso   				
Feijão macassar 				
Guisadinho de frango 				
Almôndegas ao molho de tomate   				
Pirão de frango 				
Purê de batata  				
Salada colorida (Alface, brócolis, cenoura, beterraba)				
Melancia				

**CARDÁPIO DIÁRIO: Frango grill, Filé grill, Espaguete na manteiga, Arroz branco, Ovos cozidos 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