

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

CARDÁPIO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO: COLÉGIO GGE CARUARU

PERÍODO: NOVEMBRO DE 2019

REFERÊNCIA: ALMOÇO INFANTIL - TURNO COMPLEMENTAR

1ª SEMANA
(01/11)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
OUTUBRO				Suco de maracujá
				Arroz com milho 
				Feijão preto 
				Frango grill / Filé grill 
				Lasanha à bolonhesa 
				Batata palito ao forno 
				Purê de batata
				Legumes salteados (cenoura, batata e chuchu) 
				Uvas

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

**2ª SEMANA
(04/11 à 08/11)**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de tangerina	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de maracujá	Suco de manga
Arroz com brócolis 	Arroz cremoso 	Arroz verde e amarelo (com ervilha e milho)	Arroz à marguerita ao forno 	Arroz com açafrão 
Feijão mulatinho 	Feijão macassar com vinagrete 	Feijão mulatinho 	Feijão mulatinho 	Feijão preto 
Peixe grelhado 	Nhoque de batata ao molho de tomate 	Coxa e sobrecoxa de frango ao forno 	Lasanha à bolonhesa 	Frango grill / Filé grill 
Guisadinho de frango com vegetais 	Coração de frango acebolado 	Hambúrguer caseiro 	Tiras de peixe ao forno 	Almondegas de carne ao molho de tomate 
Pirão de galinha 	Batata sauté 	Batata palito ao forno 	Ovos mexidos / Queijo coalho assado 	Farofa dourada com cenoura 
Purê de batata 	Purê de inhame com brócolis 	Purê de batata 	Purê de macaxeira 	Purê de batata 
Salada primavera (alface, repolho, cenoura, beterraba, brócolis e abacaxi)	Mix de folhas e vinagrete	Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho e manjerição) 	Salada colorida (alface, tomate, cenoura, couve-flor e brócolis)	Salada verde (mix de folhas) e vinagrete
Melancia	Gelatina de cereja 	Manga	Uvas	Melão

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

**3ª SEMANA
(11/11 à 15/11)**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de goiaba	Suco de uva	Suco de acerola	Suco de manga	FERIADO 15/11 PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
Arroz ao forno com vegetais 	Arroz com cenoura e milho 	Arroz com couve-folha 	Arroz com brócolis 	
Feijão macassar 	Feijão mulatinho 	Feijão macassar 	Feijão mulatinho 	
Frango pizzaiolo 	Peixe ao forno com vegetais 	Parmegiana de frango ao forno 	Peixe ao forno 	
Bolinho de macaxeira com carne moída ao forno 	Coxa e sobrecoxa ao forno 	Guisadinho de carne com batatas 	Escondidinho de frango 	
Farofa de cuscuz com ovos 	Pirão de peixe 	Pirão de carne 	Pirão de peixe 	
Purê de batata 	Purê de batata doce 	Purê de batata 	Purê de cenoura 	
Salada Appetite (alface, cenoura, beterraba e milho)	Mix de folhas (alface e acelga) com vinagrete	Salada primavera (alface, tomate, cenoura, beterraba e Brócolis ao alho) 	Legumes salteados (cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e couve-flor) 	
Abacaxi	Manga	Brigadeiro de colher de macaxeira com cacau 	Melancia	

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

**4ª SEMANA
(18/11 à 22/11)**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de tangerina	Suco de acerola	Suco de maracujá	Suco de uva	Suco de manga
Arroz cremoso 	Arroz com cenoura 	Arroz Biro Biro sem bacon 	Arroz chop suey sem presunto 	Arroz colorido 
Feijão mulatinho 	Feijão macassar 	Feijão tropeiro com charque 	Feijão mulatinho 	Feijão preto 
Peixe ao forno com alecrim 	Parmegiana de frango ao forno 	Estrogonofe de frango 	Peixe grelhado acebolado 	Frango grill / Filé grill 
Lasanha à bolonhesa 	Tiras de peixe empanadas ao forno 	Almôndegas ao molho de tomate 	Rotolone de frango ao molho de tomate 	Coxa e sobrecoxa ao forno 
Farofa de ovos 	Batatas laminadas gratinadas 	Batata sauté 	Pirão de peixe 	Macaxeira assado ao forno 
Purê de batata 	Purê de abóbora 	Purê de batata 	Purê de inhame com alho 	Purê de batata 
Salada Appetite (Alface, cenoura, beterraba, milho e vinagrete)	Salada Primavera (alface, tomate, brócolis, cenoura e manga)	Salada caprese (Alface, tomate, queijo com orégano) 	Salada oriental (repolho, cenoura, pepino e pimentão)	Salada colorida (alface, repolho, tomate, cenoura, beterraba e milho)
Manga	Uvas	Melancia	Abacaxi	Goiabada caseira

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

**5ª SEMANA
(25/11 à 29/11)**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de cajá	Suco de goiaba	Suco de tangerina	Suco de maracujá	Suco de manga
Arroz com crispy de cebola 	Arroz integral cremoso 	Arroz marroquino 	Arroz com cenoura e milho 	Arroz ao forno com atum 
Feijão macassar 	Feijão mulatinho 	Feijão macassar 	Feijão macassar 	Feijão preto 
Coxa e sobrecoxa ao forno 	Panqueca de frango ao molho branco 	Frango ao molho de queijos 	Guisadinho de frango com vegetais 	Frango grill / Filé grill 
Peixe ao forno com vegetais 	Almondegas de carne ao molho de tomate 	Gratinado de batata com carne moída 	Coxa e sobrecoxa assada ao forno 	Peixe grelhado 
Farofa de ovos 	Ovos mexidos / Farofa dourada 	Batata doce rústica ao forno 	Pirão de frango 	Farofa de cuscuz temperada com vinagrete 
Purê de batata 	Purê de batata com alho e brócolis 	Purê de batata 	Purê de macaxeira 	Purê de batata 
Salada tropical (alface, acelga, cenoura, pepino e uvas)	Salada colorida (alface, brócolis, cenoura, beterraba)	Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho) 	Legumes gratinados (brócolis, couve-flor e cenoura) 	Vegetais cozidos (brócolis, cenoura, couve-flor e batata) 
Melão	Uvas	Manga	Gelatina de uva 	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