Appetite GOURMET KIDS

Renata Freire
NUTRICIONISTA
CRN6 13418

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

CARDÁPIO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO: COLÉGIO GGE CARUARU
PERÍODO: OUTUBRO DE 2019
REFERÊNCIA: ALMOÇO INFANTIL - TURNO COMPLEMENTAR

1ª SEMANA
(01/10 à 04/10)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SETEMBRO	Suco de goiaba	Suco de maracujá	Suco de uva	Suco de acerola
	Arroz cremoso	Arroz com cenoura	Arroz verde e amarelo (milho e ervilha)	Arroz colorido
	Feijão macassar	Feijão mulatinho	Feijão mulatinho	Feijão preto
	Creme de frango com milho	Lasanha à bolonhesa	Frango pizzaiolo	Frango grill / Filé grill
	Tiras de peixe empanadas ao forno	Peixe grelhado	Guisadinho de carne com batatas	Parmegiana de carne ao forno
	Batata sautée / Ovos mexidos	Batata palito ao forno	Pirão de carne	Batata doce rústica ao forno
	Purê de batata	Purê de cenoura	Purê de batata doce com alecrim	Purê de batata
	Legumes cozidos (cenoura, chuchu, batata)	Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho e manjericão)	Salada colorida (alface, tomate, cenoura, couve-flor e brócolis)	Salada verde (mix de folhas) e vinagrete
	Melão	Melancia	Gelatina de cereja	Abacaxi

Appetite GOURMET KIDS

Renata Freire
NUTRICIONISTA
CRN6 13418

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

2ª SEMANA
(07/10 à 11/10)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de cajá	Suco de caju	Suco de uva	Suco de acerola	Suco de tangerina
Arroz com brócolis	Arroz ao forno com vegetais	Arroz chop suey sem presunto	Arroz com cenoura	Arroz cremoso
Feijão macassar	Feijão mulatinho	Feijão macassar	Feijão mulatinho	Feijão preto
Parmegiana de frango ao forno	Stick de frango empanado no flocão de milho ao forno	Frango xadrez	Peixe ao forno com vegetais	Frango grill / Filé grill
Guisadinho de carne com vegetais	Carne de sol com queijo coalho	Peixe grelhado	Panqueca de frango ao sugo	Coxa e sobrecoxa ao forno
Pirão de carne	Farofa de cuscuz	Batata palito ao forno	Batata sautée	Macaxeira assada
Purê de batata	Purê de macaxeira	Purê de batata	Purê de inhame com queijo	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 vinagrete	Legumes salteados (cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e couve-flor)	Salada Appetite (alface, cenoura, beterraba e milho)
Creme de limão	Uvas	Melão	Melancia	Mousse de batata doce com cacau

Appetite GOURMET KIDS

Renata Freire
NUTRICIONISTA
CRN6 13418

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

3ª SEMANA
(14/10 à 18/10)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de maracujá	FERIADO DIA DO PROFESSOR	Suco de manga	Suco de uva	Suco de goiaba
Arroz integral ao forno com queijo		Arroz com brócolis	Arroz carreteiro	Arroz com açafrão
Feijão mulatinho		Feijão mulatinho	Feijão macassar	Feijão preto
Peixe ao forno		Estrogonofe de frango	Guisadinho de frango	Frango grill / Filé grill
Almôndegas ao molho de tomate		Espaguete com frango ao molho de queijo ao forno	Peixe grelhado acebolado	Parmegiana de carne ao forno
Batata sautée		Batata palha	Pirão de frango	Batata palito ao forno
Purê de batata		Purê de batata	Purê de batata com brócolis	Purê de batata
Salada caprese (Alface, tomate, queijo com orégano)		Salada Appetite (Alface, cenoura, beterraba, milho e vinagrete)	Salada Primavera (alface, tomate, brócolis, cenoura e manga)	Legumes gratinados (brócolis, couve-flor e cenoura)
Uvas		Melancia	Manga	Mousse de morango com iogurte natural

Appetite GOURMET KIDS

Renata Freire
NUTRICIONISTA
CRN6 13418

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

4ª SEMANA
(21/10 à 25/10)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de acerola	Suco de tangerina	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de cajá
Arroz à grega sem presunto	Arroz com cenoura	Arroz colorido	Arroz verde e amarela (ervilha e milho)	Arroz cremoso
Feijão macassar	Feijão mulatinho	Feijão macassar	Feijão macassar	Feijão preto
Lasanha à bolonhesa	Parmegiana de frango ao forno	Tiras de peixe empanadas ao forno	Yakissoba de carne e frango com vegetais	Frango grill / Filé grill
Arrumadinho de carne de sol	Guisadinho de carne	Bife de carne gratinado com muçarela	Coxa e sobrecoxa assada ao forno	Peixe grelhado
Farofa de ovos	Pirão de carne	Batata doce rústica ao forno	Farofa de cuscuz temperada	Batatas laminadas gratinadas
Purê de batata	Purê de cenoura	Purê de batata	Purê de inhame com queijo	Purê de batata
Salada tropical (alface, acelga, cenoura, pepino e abacaxi)	Salada colorida (alface, brócolis, cenoura, beterraba)	Vegetais cozidos (brócolis, cenoura, couve-flor e batata)	Salada oriental (repolho, cenoura, pepino e pimentão)	Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho)
Melancia	Uvas	Abacaxi	Manga	Gelatina de uva

Appetite GOURMET KIDS

Renata Freire
NUTRICIONISTA
CRN6 13418

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

5ª SEMANA
(28/10 à 31/10)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de maracujá	Suco de acerola	Suco de cajá	Suco de caju	NOVEMBRO
Arroz com cenoura	Arroz chop suey sem presunto	Arroz com brócolis	Arroz cremoso	
Feijão mulatinho	Feijão macassar	Feijão macassar	Feijão mulatinho	
Stick de frango empanado no flocão de milho	Guisadinho de frango	Frango pizzaiolo	Macarronada	
Peixe acebolado	Coxa e sobrecoxa de frango ao forno	Carne acebolada ao molho madeira	Guisadinho de carne com batatas	
Farofa de cuscuz temperada	Pirão de frango	Batata gratinada	Pirão de carne	
Purê de batata	Purê de abóbora	Purê de batata	Purê de banana da terra	
Salada Primavera (alface, tomate, brócolis, cenoura e manga)	Salada colorida (alface, tomate, cenoura, beterraba, brócolis e seleta de legumes – cenoura, batata e chuchu)	Salada Appetite (Alface, cenoura, beterraba, milho e vinagrete)	Mix de folhas (alface e acelga) com vinagrete	
Uvas	Abacaxi	Melancia	Mousse de batata doce com cacau	

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