

Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar

## CARDÁPIO

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

**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<br>                                      |
|               |             |              |              | Feijão preto<br>                                         |
|               |             |              |              | Frango grill / Filé grill<br>                           |
|               |             |              |              | Lasanha à bolonhesa<br>                                |
|               |             |              |              | Batata palito ao forno<br>                             |
|               |             |              |              | Purê de batata                                                                                                                              |
|               |             |              |              | Legumes salteados<br>(cenoura, batata e<br>chuchu)<br> |
|               |             |              |              | Uvas                                                                                                                                        |

**Colégio GGE - Cardápio Almoço Infantil - Turno Complementar**

**2ª SEMANA  
(04/11 à 08/11)**

| <b>Segunda-feira</b>                                                                                                                                                                             | <b>Terça-feira</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Quarta-feira</b>                                                                                                                                                                       | <b>Quinta-feira</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Sexta-feira</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suco de tangerina                                                                                                                                                                                | Suco de acerola                                                                                                                                                                                                                                                                              | Suco de caju                                                                                                                                                                              | Suco de maracujá                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Suco de manga                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Arroz com brócolis<br>                                                                                          | Arroz cremoso<br>                                                                                                          | Arroz verde e amarelo<br>(com ervilha e milho)                                                                                                                                            | Arroz à marguerita ao forno<br>                                                                                                    | Arroz com açafrão<br>                                                                                                                                                                                              |
| Feijão mulatinho<br>                                                                                            | Feijão macassar com vinagrete<br>                                                                                                                                                                           | Feijão mulatinho<br>                                                                                     | Feijão mulatinho<br>                                                                                                                                                                                                  | Feijão preto<br>                                                                                                                                                                                                   |
| Peixe grelhado<br>                                                                                              | Fricassé de frango<br>                                                                                                     | Coxa e sobrecoxa de frango ao forno<br>                                                                  | Frango temperado com barbecue caseiro<br>                                                                                                                                                                             | Frango grill / Filé grill<br>                                                                                                                                                                                      |
| Frango ao molho de queijo<br>  | Nhoque de batata ao molho de tomate<br>   | Hambúrguer caseiro<br>                                                                                   | Tiras de peixe ao forno<br>                                                                                                        | Almondegas de carne ao molho de tomate<br>   |
| Batata doce palha ao forno<br>                                                                                | Batata sauté<br>                                                                                                       | Batata palito ao forno<br>                                                                             | Ovos mexidos / Queijo coalho assado<br>   | Farofa dourada com cenoura<br>                                                                                                                                                                                   |
| Purê de batata<br>         | Purê de inhame com brócolis<br>                                                                                        | Purê de batata<br>  | Purê de macaxeira<br>                                                                                                          | Purê de batata<br>                                                                                                          |
| Salada primavera (alface, repolho, cenoura, beterraba, brócolis e abacaxi)                                                                                                                       | Mix de folhas e vinagrete                                                                                                                                                                                                                                                                    | Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho e manjeriçao)<br>                                        | Salada colorida (alface, tomate, cenoura, couve-flor e brócolis)                                                                                                                                                                                                                                         | Salada verde (mix de folhas) e vinagrete                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Melancia                                                                                                                                                                                         | Gelatina de cereja<br>                                                                                                                                                                                    | 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                                                                                                                                                  | <b>FERIADO<br/>15/11<br/>PROCLAMAÇÃO DA<br/>REPÚBLICA</b> |
| Arroz ao forno com vegetais<br>                   | Arroz com cenoura e milho<br>   | Arroz com couve-folha<br>                                                      | Arroz com brócolis<br>                                                      |                                                           |
| Feijão macassar<br>                               | Feijão mulatinho<br>            | Feijão macassar<br>                                                            | Feijão mulatinho<br>                                                        |                                                           |
| Frango pizzaiolo<br>                              | Peixe ao forno com vegetais<br> | Parmegiana de frango ao forno<br>                                              | Peixe ao forno<br>                                                          |                                                           |
| Bolinho de macaxeira com carne moída ao forno<br> | Coxa e sobrecoxa ao forno<br>   | Peixe ao molho de tomate<br>                                                   | Escondidinho de frango<br>                                                  |                                                           |
| Farofa de cuscuz com ovos<br>                   | Batata rústica ao forno<br>   | Chips de batata ao forno<br>                                                 | Pirão de peixe<br>                                                        |                                                           |
| Purê de batata<br>                              | Purê de batata doce<br>       | Purê de batata<br>                                                           | Purê de cenoura<br>                                                       |                                                           |
| 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)<br> | Legumes salteados (cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e couve-flor)<br> |                                                           |
| Abacaxi                                                                                                                            | Manga                                                                                                            | Brigadeiro de colher de macaxeira com cacau<br>                              | 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<br>                                                                                             | Arroz com cenoura<br>                                                                                                                                                                                 | Arroz Biro Biro sem bacon<br>                                                                                              | Arroz chop suey sem presunto<br>                                                                                                     | Arroz colorido<br>                                                                                         |
| Feijão mulatinho<br>                                                                                                                                                                           | Feijão macassar<br>                                                                                                                                                                                   | Feijão tropeiro com charque<br>                                                                                            | Feijão mulatinho<br>                                                                                                                                                                                                    | Feijão preto<br>                                                                                           |
| Peixe ao forno com alecrim<br>                                                                                                                                                                 | Parmegiana de frango ao forno<br>   | Estrogonofe de frango<br>                                                                                                  | Peixe grelhado acebolado<br>                                                                                                                                                                                            | Frango grill / Filé grill<br>                                                                              |
| Lasanha à bolonhesa<br>   | Tiras de peixe empanadas ao forno<br>                                                                                                                                                               | Almôndegas ao molho de tomate<br>   | Rotolone de frango ao molho de tomate<br>   | Coxa e sobrecoxa ao forno<br>                                                                            |
| Farofa de ovos<br>                                                                                        | Batatas laminadas gratinadas<br>                                                                                 | Batata sauté<br>                                                                                                       | Batata doce rústica ao forno<br>                                                                                                                                                                                      | Macaxeira assado ao forno<br>                                                                            |
| Purê de batata<br>                                                                                        | Purê de abóbora<br>                                                                                              | Purê de batata<br>                                                                                                     | Purê de inhame com alho<br>                                                                                                      | Purê de batata<br>  |
| Salada Appetite (Alface, cenoura, beterraba, milho e vinagrete)                                                                                                                                                                                                                 | Salada Primavera (alface, tomate, brócolis, cenoura e manga)                                                                                                                                                                                                                           | Salada caprese (Alface, tomate, queijo com orégano)<br>                                                                                                                                                   | 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<br>   | Arroz integral cremoso<br>                  | Arroz marroquino<br>                                 | Arroz com cenoura e milho<br>                             | Arroz ao forno com atum<br>                                     |
| Feijão macassar<br>              | Feijão mulatinho<br>                        | Feijão macassar<br>                                  | Feijão macassar<br>                                       | Feijão preto<br>                                                |
| Coxa e sobrecoxa ao forno<br>    | Panqueca de frango ao molho branco<br>      | Frango ao molho de queijos<br>                       | Tiras de peixe empanadas ao forno<br>                     | Frango grill / Filé grill<br>                                   |
| Peixe ao forno com vegetais<br> | Almondegas de carne ao molho de tomate<br> | Gratinado de batata com carne moída<br>             | Coxa e sobrecoxa assada ao forno<br>                     | Peixe grelhado<br>                                              |
| Farofa de ovos<br>             | Ovos mexidos / Farofa dourada<br>         | Batata doce rústica ao forno<br>                   | Farofa de cuscuz temperada com vinagrete<br>            | Batata sauté<br>                                              |
| Purê de batata<br>             | Purê de batata com alho e brócolis<br>    | Purê de batata<br>                                 | Purê de macaxeira<br>                                   | Purê de batata<br>                                            |
| Salada tropical (alface, acelga, cenoura, pepino e uvas)                                                          | Salada colorida (alface, brócolis, cenoura, beterraba)                                                                       | Salada caprese (alface, tomate, queijo coalho)<br> | Legumes gratinados (brócolis, couve-flor e cenoura)<br> | Vegetais cozidos (brócolis, cenoura, couve-flor e batata)<br> |
| Melão                                                                                                             | Uvas                                                                                                                         | Manga                                                                                                                                 | Gelatina de uva<br>                                     | 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