



















































Colégio GGE Caruaru - Março/2020 - Almoço - Fundamental 1º ao 5 Ano

CARDÁPIO






































INSTITUIÇÃO:	COLÉGIO GGE CARUARU	MÊS/ANO:	MARÇO/2020
REFEIÇÃO:	ALMOÇO	TURNO:	-
ENSINO/SÉRIE:	FUNDAMENTAL 1º AO 5º ANO	CONTATOS:	(81) 98238-7665 adm-caruaru@appetitegourmet.com.br

1ª SEMANA (02/03 à 06/03)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de cajá	Suco de acerola	Suco de uva	Suco de goiaba	FERIADO (Data Magna de Pernambuco)
Arroz colorido 	Arroz com brócolis 	Arroz cremoso  	Arroz com cenoura 	
Feijão mulatinho 	Feijão macassar refogado   	Feijão mulatinho 	Feijão arrumadinho (sem calabresa e bacon) 	
Lasanha de frango ao molho branco   	Talharim à bolonhesa   	Panqueca de frango   	Penne ao molho de queijo  	
Coxa e sobrecoxa ao forno  	Carne de sol com queijo coalho  	Frango xadrez 	Almôndegas ao molho de tomate  	
Peixe ao forno com legumes 	Peixe grelhado 	Peixe ao creme  	Isca de peixe ao forno 	
Batata palito ao forno 	Farofa de cuscuz 	Ovos mexidos  	Chips de batata doce ao forno 	
Purê de batata inglesa  	Purê de inhame  	Purê de macaxeira  	Purê de Abóbora  	
Brócolis salteado ao alho 	Salada verde (mix de folhas) e vinagrete	Salada colorida (alface, tomate, cenoura, couve-flor e brócolis)	Salada tropical (repolho roxo, cenoura, couve folha e hortelã)	
Melancia	Mousse de manga 	Uva	Gelatina de cereja 	









































Colégio GGE Caruaru - Março/2020 - Almoço - Fundamental 1º ao 5 Ano

2ª SEMANA
(09/03 à 13/03)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de manga	Suco verde (abacaxi com couve)	Suco de tangerina	Suco de uva	Suco de maracujá
Arroz integral com brócolis 	Arroz biro biro (sem bacon) 	Arroz cremoso 	Arroz ao forno com vegetais 	Arroz com cenoura 
Feijão macassar 	Feijão mulatinho 	Feijão macassar refogado 	Feijão mulatinho 	Feijão macassar 
Ravioli de carne 	Panqueca de frango ao molho de queijo 	Lasanha de carne 	Macarrão Fusili ao molho branco 	Rondele de frango 
Estrogonofe de frango 	Fígado acebolado 	Isca de carne ao forno 	Coxa e sobrecoxa ao forno 	Guisadinho de carne com legumes 
Escabeche de peixe com vegetais 	Peixe crocante ao forno 	Peixe grelhado 	Isca de peixe ao forno 	Peixe ao molho de tomate 
Batata palito ao forno 	Farofa de cuscuz temperada 	Chips de batata doce 	Bolinho com massa de batata recheado com frango 	Pirão de carne 
Purê de macaxeira 	Purê de inhame com queijo 	Purê de abóbora 	Purê de batata inglesa 	Purê de cenoura 
Salada primavera (alface, tomate, cenoura, beterraba e uvas)	Salada Appetite (alface, cenoura, beterraba e milho)	Mix de folhas (alface e acelga) com vinagrete	Salada tropical (alface, melancia, rúcula e manga)	Legumes cozido (chuchu, cenoura, abobrinha)
Salada de frutas	Brigadeiro de banana 	Melancia	Mousse de batata doce com cacau 	Banana








































Colégio GGE Caruaru - Março/2020 - Almoço - Fundamental 1º ao 5 Ano

3ª SEMANA
(16/03 à 20/03)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de acerola	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de graviola	Suco de uva
Arroz colorido 	Arroz com brócolis 	Arroz cremoso 	Arroz chop suey sem presunto 	Arroz com cenoura 
Feijão mulatinho 	Feijão macassar com farofa de cenoura 	Feijão mulatinho 	Feijão macassar refogado 	Feijão mulatinho 
Panqueca de carne ao molho de tomate 	Talharim ao molho branco 	Lasanha de frango 	Nhoque de carne 	Penne à bolonhesa 
Coração de frango 	Carne ao forno com vegetais 	Cubos de frango recheado com queijo 	Almôndegas ao molho de tomate 	Frango pizzaiolo 
Peixe ao forno 	Peixe Grill 	Tiras de peixe empanadas ao forno 	Peixada 	Peixe crocante ao forno 
Batata palito ao forno 	Farofa com ovos 	Bolinho de batata doce com recheio de carne 	Pirão de peixe 	Batata palito ao forno 
Purê de inhame 	Purê de abóbora 	Purê de batata doce 	Purê de cenoura 	Purê de macaxeira 
Salada primavera (rúcula, acelga, alface, tomate, cenoura, beterraba, repolho e queijo)	Sufê de legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e batata) 	Salada caprese (Alface, tomate, queijo com orégano) 	Salada oriental (repolho, cenoura, pepino e pimentão)	Salada Appetite (Alface, cenoura, beterraba, milho e vinagrete)
Melancia	Brigadeiro de cenoura 	Gelatina 	Uva	Mousse de maracujá 



























Colégio GGE Caruaru - Março/2020 - Almoço - Fundamental 1º ao 5 Ano

4ª SEMANA
(23/03 à 27/03)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de tangerina	Suco de acerola	Suco de uva	Suco de maracujá	Suco de manga
Arroz com milho 	Arroz colorido 	Arroz com cenoura 	Arroz cremoso 	Arroz com brócolis 
Feijão macassar refogado 	Feijão mulatinho 	Feijão macassar 	Feijão mulatinho 	Feijão arrumadinho com carne de sol 
Lasanha à bolonhesa 	Macarrão cremoso ao forno 	Talharim ao creme de frango 	Panqueca de carne 	Macarrão parafuso ao molho de queijo 
Filézinho ao molho madeira 	Coxa e sobrecoxa ao forno 	Carne de sol com queijo 	Coração de frango acebolado 	Frango com legumes ao forno 
Peixe empanado ao forno 	Peixe grelhado 	Peixe com legumes 	Isca de peixe ao forno 	Peixe ao molho maracujá (à parte) 
Batata sauté 	Bolinho com massa de batata recheado com carne 	Batata palito ao forno 	Farofa de cuscuz temperada 	Macaxeira ao forno 
Purê de macaxeira 	Purê de cenoura 	Purê de batata doce 	Purê de abóbora 	Purê de batata inglesa 
Salada primavera (alface, tomate, cenoura, beterraba e uvas)	Legumes salteados (cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e couve-flor) 	Mix de folhas (alface e acelga) com vinagrete	Salada tropical (alface, melancia, rúcula e manga)	Salada oriental (repolho, cenoura, pepino e pimentão)
Cocada de colher 	Melancia	Mousse de morango 	Uva	Brigadeiro de banana 





Colégio GGE Caruaru - Março/2020 - Almoço - Fundamental 1º ao 5 Ano

5ª SEMANA
(30/03 à 31/03)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Suco de cajá	Suco de acerola	ABRIL		
Arroz colorido (milho e ervilha) 	Arroz com brócolis 			
Feijão mulatinho 	Feijão macassar refogado   			
Panqueca de frango   	Talharim à bolonhesa   			
Coxa e sobrecoxa ao forno  	Isca de carne acebolada 			
Peixe ao forno com legumes 	Peixe grill 			
Batata palito ao forno 	Bolinho de batata com recheio de carne  			
Purê de batata inglesa  	Purê de macaxeira  			
Brócolis salteado ao alho 	Salada verde (mix de folhas) e vinagrete			
Gelatina de abacaxi 	Uva			

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