



# CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

03/12 a 07/12

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>ALMOÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz colorido</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Feijão preto</li> <li>- Macarrão espaguete a bolonhesa</li> <li>- Purê de batata</li> <li>- Legumes grelhados</li> <li>- Isca de carne acebolada</li> <li>- Filé de frango grelhado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Legumes assados</li> <li>- Macarrão parafuso ao molho rosê</li> <li>- Batata doce assada</li> <li>- Farofa colorida</li> <li>- Carne assada</li> <li>- coxinha assada</li> <li>- Omelete de legumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz com cenoura</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Feijão preto</li> <li>- Macarrão penne ao sugo</li> <li>- Farofa de cuscuz</li> <li>- Bife acebolado</li> <li>- Filé de frango grelhado</li> <li>- Peixe grelhado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Legumes assados</li> <li>- Macarrão espaguete ao alho e azeite</li> <li>- Farofa de ovo</li> <li>- Batata palha</li> <li>- Estrogonofe de carne</li> <li>- Frango assado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz biro-biro</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Macarrão parafuso ao molho branco</li> <li>- Tomovo (tomate recheado com ovo)</li> <li>- Quibe assado</li> <li>- Escondidinho de carne</li> <li>- Filé de frango grelhado</li> </ul>
<b>SOBREMESA</b>	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Brigadeiro de colher
<b>SALADA</b>	Alface crespa, tomate em cubos, ovo de codorna, beterraba cozida, cenoura ralada, vinagrete, pepino rodela, repolho colorido, frutas.	Alface crespa e roxa, tomate em rodela, beterraba ralada, vinagrete, cenoura cozida, pepino, chuchu cozido, abobrinha refogada, frutas.	Alface americana, tomate meia lua, ovo cozido, beterraba cozida, cenoura ralada, vinagrete, pepino, salada de berinjela, brócolis, frutas.	Alface mimosa, tomate em cubos, beterraba ralada, vinagrete, cenoura cozida, pepino, couve-flor cozida, vagem picada, frutas.	Mista verde, tomate em rodela, ovo de codorna, beterraba cozida, vinagrete, cenoura ralada, pepino, rúcula, frutas.
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Pão de queijo Suco de manga Fruta: melão	Mini francês com manteiga Suco de maçã Fruta: banana	Cuscuz com manteiga Suco de abacaxi Fruta: maçã	Tapioca com manteiga Suco de caju Fruta: mamão	Gelatina + peta Suco de goiaba Fruta: abacaxi
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolo de cacau com cobertura Suco de morango Fruta: abacaxi	Enroladinho de queijo Suco de acerola Fruta: melancia	Mini brioche com queijo e peito de peru Suco de maracujá Fruta: banana	Pão de queijo Suco de graviola Fruta: melão	Torradinha tipo pizza Suco de uva Salada de frutas

Diariamente nos lanches e no almoço oferecemos mais dois tipos de fruta além da opção do cardápio. Assim como a opção de lanche adequada para os alunos que possuem alguma restrição alimentar ou dieta específica.

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

**Flávia Andrade da Silva**  
Nutricionista  
CRNI - 7368



# CARDÁPIO CANTINHO GOURMET

03/12 a 07/12

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (MANHÃ)</b>	Pão de queijo vegano	Mini francês com becel	Tapioca com manteiga ou frango desfiado	Mini francês com manteiga ou peito de peru	Gelatina + peta
<b>LANCHE PARA ALUNOS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR (TARDE)</b>	Bolo de cacau	Enroladinho de queijo vegano	Mini brioche com peito de peru ou creme vegetal	Pão de queijo vegano	Torradinha com azeite e orégano
<b>LANCHE ALTERNATIVO</b>	Quibe assado	Omelete de frango	Tapioca com queijo	Cuscuz com manteiga	Mini francês com manteiga, queijo ou carne moída

**Todos os lanches para alunos com restrição são preparados com farinhas sem glúten, sem leite e sem ovos. Tentamos adaptar as preparações do dia com as restrições necessárias, a fim de manter o lanche restritivo o mais próximo possível do lanche do dia. Quando não é possível essa adequação, elaboramos outra preparação para atender esses alunos.**

Diariamente nos lanches e no almoço oferecemos mais dois tipos de fruta além da opção do cardápio. Assim como a opção de lanche adequada para os alunos que possuem alguma restrição alimentar ou dieta específica.

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

**Flávia Andrade da Silva**  
Nutricionista  
CRNI - 7368