

CARDÁPIO – 17/01 a 21/01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	VOLTA GESTÃO ASSISTENTES E AUXILIARES	VOLTA HEBRAICO E JUDAÍSMO	VOLTA PROFESSORES E ESTAGIÁRIOS		
Almoço	Montar buffet de salada				
Salada	Alface crespa Tomate Lentilha Cenoura ralada Palmito Salada do chef	Alface americana Agrião Tomate Pepino ralado Salada de soja Salada do chef	Alface crespa Tomate Chuchu temperado Beterraba ralada Quiabo Salada do chef	Alface Lisa Rúcula Tomate Milho Pepino agridoce Salada do chef	Mix de folhas Tomate Cenoura Salada do chef
	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz à grega	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão
Prato principal	Bife grelhado (cebola separada) Ovo frito	Tilápia empanada Omelete	Espeto de carne	Frango grelhado	Panqueca de carne
Guarnição	Abóbora assada Vagem	Batata doce assada com alecrim Couve refogada	Paella vegetariana Brócolis cozido	Nhoque Vagem cozida	Creme de milho Abobrinha grelhada
Sobremesa	Manga + brownie	Ameixa + cocada mole	Melancia + suspiro	Banana + doce de abóbora	Maçã
Suco					

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, sal do himalaia, sementes e molho

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 24/01 a 28/01

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	RETORNO ALUNOS Bolacha com manteiga Banana	Bolo de laranja Uva	Pão pita com requeijão Maçã	Mini Francês com patê de atum Manga	Pizzinha Melão Milho Chalá / Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface Lisa Tomate Ervilha Palmito Buffet: Salada de grãos e Rúcula	Alface americana Tomate Pepino agri-doce Milho Buffet: Caponata de berinjela e Quinoa	Mix de alface Tomate Agrião Vinagrete Buffet: Atum temperado e Beterraba	Alface Lisa Tomate Palmito Salada do chef Buffet: Ovo cozido e Rúcula	Lanche da saída Fund. 1: Pipoca
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Estrogonofe de carne	Salmão teriyaki Ovo mexido	Feijoada	Espetinho de frango	
Guarnição	Batata Palha Couve flor	Brócolis no vapor Mandioquinha sauté	Couve refogada Farofa de legumes Mandioca frita	Milho cozido Couve de bruxelas	
Sopa	Sopa de letrinha	Sopa de palmito	Caldinho de feijão	Sopa de legumes	
Sobremesa	Maçã + Cupcake	Melancia	Laranja + Geladinho	Banana	
Suco					
Lanche da tarde	Croissant Ameixa	Bisnaga com queijo Maçã verde	Cookie Banana	Bolo de cenoura simples Pêssego	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, sal do himalaia, sementes e molho

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 31/01 a 04/02

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Bolacha com requeijão Banana	Bolo de cenoura Mamão	Bisnaguinha com queijo branco Uva	Mini Francês com patê de atum Abacaxi	Enroladinho de queijo Ameixa Milho Chalá / Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface crespa Tomate Pepino ralado Batata bolinha Buffet: Salada de jiló e milho	Alface americana Tomate Palmito Cenoura ralada Buffet: Rúcula e Lentilha	Mix de alface Tomate Beterraba ralada Pepino ralado Buffet: Atum temperado e ervilha	Alface Crespa Salada israelense Húmus Babaganuch Buffet: abobrinha ao pesto e milho	Lanche da saída Fund. 1: Cookie
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Carne assada	Tilápia empanada Omelete	Frango grelhado	Kafta (com tomate picado) Falafel	
Guarnição	Cenoura cozida Macarrão Molho de tomate	Abóbora assada Brócolis refogado	Couve kale Purê de batata	Pão sírio Tahine Repolho cozido Batata grande assada	
Sopa	Creme de legumes	Sopa de feijão	Sopa de mandioquinha	Sopa de abóbora	
Sobremesa	Abacaxi	Pera + Mousse de chocolate	Laranja	Salada de fruta + Petit four	
Suco					
Lanche da tarde	Roots to go Maçã verde	Bisnaguinha com queijo Banana	Pipoca Ameixa	Bolo de banana Maçã	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, sal do himalaia, sementes e molho

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169