

Cardápios Mês de Outubro 2024

1ª semana (30 a 04)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Suco de frutas Frutas picadas com gotas de mapple syrup canadense e aveia	Chá natural Pão caseiro de batata doce com manteiga	Chá natural Biscoito caseiro amanteigado de amendoim	Chá natural Pãozinho na chapa	Suco de frutas Tapioca de queijo e presunto
Almoço	Arroz e feijão Omelete de forno com azeitona e tomate picadinho Salada de pepino e cheiro verde	Arroz e feijão Chester ao pesto ao forno Batata souté na manteiga Salada de tomate e palmito	Arroz e feijão Risotto simplice Isclas naturais de peixe Salada mista de legumes (abobrinha, vagem e cenoura)	Arroz e feijão Linguica de frango grelhada Farofinha de repolho e cenoura Maionese de legumes	Arroz e feijão Panquecas de frango e catupiry ao molho de tomate italiano Salada mix de couve flor e brócolis
Lanche da tarde	logurte de beber de morango Pão integral de centeio com requeijão Melão picadinho com uvas passas	Suco de frutas logurte de frutas com granola inglesa Mamão Picadinho	Suco natural Mini sanduíche de pão de leite com paté de ovos Mix de uvas sem semente roxas e verdes	Chá natural Madeleine francesa de laranja Mix de abacaxi e manga picadinhas	Chá natural Biscoito caseiro de goiaba Banana picadinha
Jantar	Creme de feijão com legumes (chuchu, abobrinha e cenoura)	Creme de batata e alho poró	Sopa de quixerinha com costelinha desfiada	Fusilli ao molho branco com pedacinhos de salmão	Canja de galinha
Comidinha em Casa	Pasta ao forno: Fusilli com molho ragú italiano e molho branco com pedacinhos de mussarella		Spaghetti italiano na manteiga ao molho de queijos com pedacinhos de mignon		Lasagna ricota e espinafre ao molho branco

2ª semana (07 a 11)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Biscoito cream cracker com geléia caseira de uva orgânica e sem açúcar (Receita do chef Massimo)	Chá natural Chipa ao forno	Chá natural Bolo de banana integral	logurte de frutas de beber Biscoito salgado integral	Chá natural Croissant com manteiga ao forno
Almoço	Arroz com milho e cenoura Feijão Peito de frango com ervas ao forno Abobrinha refogada Salada mix de repolho verde e roxo	Arroz e feijão Picadinho de carne com batatas Salada de beterraba cozida	Arroz e feijão Carne suína de panela Banana à milanesa Salada mix de folhas	Arroz e feijão Polenta ao molho de músculo Salada de pepino japonês	Arroz e feijão Mini hambúrguer artesanal ao forno com mussarella Salada mix de folhas com tomate cereja
Lanche da tarde	Chá natural Pão caseiro integral com manteiga Laranja e morango picadinhos	Suco de frutas Falsa pizza com mussarella, tomate e ovos cozidos Mamão picadinho	Suco de frutas Mini sanduíche de pão de leite e carne moída Mix de frutas variadas	Suco de frutas Pão caseiro com creme de castanhas, nozes, mel e cacau (Receita do chef Massimo) Maçã picadinha	Chá natural Rosquinha caseira de côco Banana em calda natural de suco de laranja (sem açúcar)
Jantar	Sopa Portuguesa (feijão branco, batata, cenoura e vagem)	Papardelle fresco ao molho de atum	Creme de legumes e carne	Grão de bico all'italiana	Yakissoba de frango e legumes
Comidinha em Casa	Rondeli de queijo e presunto ao molho branco		Arroz branco Peito de frango ao molho de milho Batatas souté		Lasanha de brócolis e bacon

3ª semana (16 a 18)

Refeição	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Biscoito caseiro amanteigado de amendoim	Chá natural Pãozinho na chapa	Suco de frutas Tapioca de queijo e presunto
Almoço	Arroz e feijão preto com lingüiça Farofinha de ovos Salada de chuchu e cenoura cozida	Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata palha Salada de tomate e azeitonas picadinhas	Arroz oriental com ovos e cenoura e feijão Isclas de frango com pimentões coloridos Salada mix de folhas
Lanche da tarde	Suco natural Mini sanduíche de pão de leite com paté de ovos Mix de uvas sem semente roxas e verdes	Chá natural Madeleine francesa de laranja Mix de abacaxi e manga picadinhas	C há natural Biscoito caseiro de goiaba Banana picadinha
Jantar	Creme de abóbora frango desfiado	Creme de mandioca e carne	Fusilli ao ragú italiano
Comidinha em Casa	Sopa de legumes com carne e variedades de arroz		Sopa tradicional de feijão (batata, carne e macarrãozinho)

4ª semana (21 a 25)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Biscoito cream cracker com geléia caseira de uva orgânica e sem açúcar (Receita do chef Massimo)	Chá natural Chipa ao forno	Chá natural Bolo de banana integral	logurte de frutas de beber Biscoito salgado integral	Chá natural Croissant com manteiga ao forno
Almoço	Arroz e feijão Risoto italiano de frango Polenta frita Salada de chuchu e milho	Arroz e feijão Tirinhas de mignon com brócolis Milho refogado Salada de repolho e tomate	Arroz e feijão Escondidinho de costelinha suína desfiada Salada de cenoura e vagem cozidas	Arroz e feijão Pastel de carne Legumes variados ao vapor Salada mix de folhas e frutas	Arroz e feijão Caneloni de queijo e presunto ao molho branco Salada de alface americana e palmito
Lanche da tarde	Chá natural Pão caseiro integral com manteiga Laranja e morango picadinhos	Suco de frutas Falsa pizza com mussarella, tomate e ovos cozidos Mamão picadinho	Suco de frutas Mini sanduíche de pão de leite e carne moída Mix de frutas variadas	Suco de frutas Pão caseiro com creme de castanhas, nozes, mel e cacau (Receita do chef Massimo) Maçã picadinha	Chá natural Rosquinha caseira de côco Banana em calda natural de suco de laranja (sem açúcar)
Jantar	Puré de batatas com molho de fraldinha	Risoto cremoso de abóbora e carne	Creme de abobrinha italiana	Fusilli italiano alla Siciliana (couve flor)	Minestra italiana de riso (Sopa italiana de arroz)
Comidinha em Casa	Spaghetti italiano na manteiga e medalhão de mignon alla parmigiana		Caneloni de frango e alho poró ao molho misto (tomate italiano e molho branco)		Risoto alla Milanese com ossobuco

5ª semana (28/10 a 01/11)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Suco de frutas Frutas picadas com gotas de mapple syrup canadense e aveia	Chá natural Pão caseiro de batata doce com manteiga	Chá natural Biscoito caseiro amanteigado de amendoim	Chá natural Pãozinho na chapa	Suco de frutas Tapioca de queijo e presunto
Almoço	Arroz, feijoada de legumes com pedacinhos de pernil Ovos mexidos Salada de acelga e cheiro verde	Arroz e feijão Gnocchi alla romana ao molho de frango Salada mista cozida (cenoura, vagem e abobrinha)	Arroz e feijão Peito de frango alla Cardinale (mussarella e tomate) Brócolis refogado Salada mix de folhas e frutas	Arroz e feijão Almôndegas Puré de batatas Salada de alface americana e cenoura ralada	Arroz e feijão Penne ao pesto Genovese Frango desossado ao forno Maionese de legumes
Lanche da tarde	logurte de beber de morango Pão integral de centeio com requeijão Melão picadinho com uvas passas	Suco de frutas logurte de frutas com granola inglesa Mamão Picadinho	Suco natural Mini sanduíche de pão de leite com patê de ovos Mix de uvas sem semente roxas e verdes	Chá natural Madeleine francesa de laranja Mix de abacaxi e manga picadinhas	Chá natural Biscoito caseiro de goiaba Banana picadinha
Jantar	Linguini na manteiga de sálvia	Lentilha all'italiana	Risoto alla Contadina com frango	Sopa de vegetais e frango	Pasta e Fagioli (Receita tradicional Napoletana)
Comidinha em Casa	Arroz branco Medalhão de mignon ao molho de mostarda Dijon Cenoura e ervilhas na manteiga		Lasagna tradicional		Pasta italiana alla Amatriciana (molho de tomate italiano, guanciale italiano e queijo pecorino romano)

Seleção de sucos naturais:

Abacaxi
Abacaxi e limão
Maracujá
Maçã e melancia
Mamão
Manga e Laranja
Melancia
Morango
Limão
Limão e couve manteiga
Limão e basílico
Melão
Laranja
Laranja, cenoura e gengibre
Laranja, cenoura e mamão
Laranja e mamão
Laranja e morango
Laranja, morango e gengibre

Seleção de chás naturais:

Camomila
Capim cidreira (pequena horta da escola)
Erva doce (pequena horta de escola)
Funcho
Frutas vermelhas
Hibisco
Hortelã (pequena horta da escola)
Laranja
Maçã
Maçã e canela
Morango

Verduras e Legumes orgânicos da Chácara Gasparin e Filhos - Colombo