

Cardápios Mês de Abril 2025

1ª semana (31 e 04)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Pão de queijo	logurte natural Sementes andinas (amaranto, chia, quinoa), banana passa picadinha e uvas passas	Suco de frutas Ovos mexidos	Chá natural Pãozinho de leite integral com mussarela de búfala	Suco natural Frutas picadinhas com aveia
Almoço	Arroz e feijão Escondidinho de carne desfiada e purê de mandioca Salada mista de legumes	Arroz e feijão Linguini na manteiga e sálvia Tirinhas de frango empanadas ao forno Salada de tomate e queijo branco	Arroz e lentilha Kibe assado Charutinho de repolho Salada tabule	Arroz e feijão Conchiglione de salmão ao molho branco Salada de brócolis e milho	Arroz colorido (legumes) Feijão Chester desossado ao forno Salada tipo Waldorf (com maçã e uvas passas)
Lanche da tarde	Chá natural Sequillo caseiro de aveia e baunilha Morango e melão picadinhos	Chá natural Pão integral de fermentação natural com abóbora e queijo Mix de frutas	Suco de frutas Sanduíche de pedacinhos de tender ao forno com cream cheese Tomate cereja	Chá natural Bolo de limão e couve manteiga Mamão picadinho	Chá natural Biscoito salgado com geléia de morango e maçã orgânicos e sem açúcar (Receita do chef Massimo) Banana picadinha
Jantar	Sopa de legumes e variedades de quinoa	Risoto de frango e alho poró	Creme de batatas e bacon	Grão de bico all'italiana	Yakissoba de frango e legumes
Comidinha em Casa	Medalhão de mignon ao molho de creme de gorgonzola (delicado e suave) com fusilli na manteiga		Sopa de quirerinha com costelinha		A verdadeira Melanzana alla parmegiana italiana (Nossa maravilhosa Berinjela à parmegiana)

2ª semana (07 a 11)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Torradas ao forno com azeite de oliva e orégano	Suco de frutas Panquecas de queijo coalho grelhado	Corn flakes com morango picadinho e leite	Vitamina de abacate orgânico Biscoito salgado integral	Chá natural Cookies integral de cacau e aveia
Almoço	Feijão, Risoto de limão Siciliano Isclas de peixe ao forno Salada mista de legumes	Arroz e Feijão, Sobrecoca crocante em panela Repolho e cenoura refogados Salada de feijão azuki e tomatinho cereja	Arroz e feijão Frango ensopado Polenta mole Maionese de legumes	Arroz e feijão Carne moída Bolinho de abobrinha ao forno Salada mix de folhas	Arroz e feijão Pernil desossado ao forno Farofinha de banana Salada de repolho roxo e abacaxi
Lanche da tarde	Chá natural Biscoito caseiro de laranja Maçã picadinha	Suco de frutas Pão integral ao perfume de alecrim com creme de requeijão e azeitonas pretas Salada de frutas	Suco de frutas Sanduíche de carne moída Banana picadinha em calda de laranja natural e sem açúcar	Chá natural Pão integral de fermentação natural com cacau e uvas passas Cajú picadinho	Chá natural Bolo de maçã, e nozes Mix de manga e melão picadinhos
Jantar	Caldo Verde	Pasta italiana ao molho Verona (Pedacinhos de tender assado, ervilhas frescas e molho branco)	Lentilha all'italiana	Sopa tradicional de feijão (batata, carne e macarrãozinho)	Creme de abóbora e frango desfiado
Comidinha em Casa	Caneloni de carne ao molho misto (sugo e branco)		A nossa maravilhosa Canja de galinha		Lasagna de pêra caramelizada e queijos

3ª semana (14 a 17)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Pão de queijo	iogurte natural Sementes andinas (amaranto, chia, quinoa), banana passa picadinha e uvas passas	Suco de frutas Ovos mexidos	Chá natural Pãozinho de leite integral com mussarela de búfala
Almoço	Arroz oriental com ovos e cenoura, Feijão Isclas de frango com pimentões coloridos Salada mix de folhas	Arroz e feijão Puré de batata com molho de músculo Salada de repolho e tomate	Arroz e feijão Frango ao molho de milho Batata souté Salada mista de legumes	Arroz e feijão Farfale ao molho de redução de tomates com pedacinhos de queijo branco Omelete de espinafre ao forno Salada de alface e rabanete ralado
Lanche da tarde	Chá natural Sequillo caseiro de aveia e baunilha Morango e melão picadinhos	Chá natural Pão integral de fermentação natural com abóbora e queijo Mix de frutas	Suco de frutas Sanduíche de pedacinhos de tender ao forno com cream cheese Tomate cereja	Chá natural Bolo de limão e couve manteiga Mamão picadinho
Jantar	Creme de mandioca e carne	Risoto alla Siciliana (couve flor)	Creme de legumes	Spaghetini ao ragú do mar (linguado, mini camarões e molho de tomate italiano)
Comidinha em Casa	Linguini ao molho de queijos com pedacinhos de mignon		Lasagna Tradicional ao ragú	

4ª semana (22 a 25/04)

Refeição	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Suco de frutas Panquecas de queijo coalho grelhado	Corn flakes com morango picadinho e leite	Vitamina de abacate orgânico Biscoito salgado integral	Chá natural Cookies integral de cacau e aveia
Almoço	Arroz Feijão preto com lingüiça de pernil Couve refogada Ovos ao forno Salada de chuchu e cheiro verde	Arroz e feijão Peixe grelhado Batata doce ao forno Salada mix de folhas	Arroz e feijão Strogonoff de frango Batata palha Salada de cenoura ralada e beterraba ralada	Arroz e feijão Carne moída Quiche de alho poró e tomate cereja Salada de alface americana e pimentões coloridos
Lanche da tarde	Suco de frutas Pão integral ao perfume de alecrim com creme de requeijão e azeitonas pretas Salada de frutas	Suco de frutas Sanduíche de carne moída Banana picadinha em calda de laranja natural e sem açúcar	Chá natural Pão integral de fermentação natural com cacau e uvas passas Caqui picadinho	Chá natural Bolo de maçã, e nozes Mix de manga e melão picadinhos
Jantar	Creme de raízes e carne	Pasta italiana com abobrinha e shitake	Sopa portuguesa (feijão branco e legumes)	Arroz de forno com carne e legumes
Comidinha em Casa		Creme de batata salsa e costelinha desfiada		Lasagna de abóbora e queijos

5ª semana (28 a 30/04)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira
Lanche da manhã	Chá natural Torradas ao forno com azeite de oliva e orégano	Suco de frutas Panquecas de queijo coalho grelhado	Corn flakes com morango picadinho e leite
Almoço	Arroz, feijoada de legumes com pedacinhos de pernil Farofinha de ovos Salada de alface americana, milho e azeitonas	Arroz e feijão Empadão de frango e palmito Maionese de legumes	Arroz e feijão Rondeli de queijo e presunto ao molho branco Salada de beterraba
Lanche da tarde	Chá natural Biscoito caseiro de laranja Maçã picadinha	Suco de frutas Pão integral ao perfume de alecrim com creme de requeijão e azeitonas pretas Salada de frutas	Suco de frutas Sanduíche de carne moída Banana picadinha em calda de laranja natural e sem açúcar
Jantar	Sopa de fubá, couve manteiga e músculo	Pasta italiana ao pesto Genovese	Canja de galinha
Comidinha em Casa	Medalhão de mignon ao molho de mostarda suave, acompanhado de arroz branco e cenoura orgânica refogada em manteiga francesa		Risoto de frango (igual ao de Santa Felicidade)

Seleção de sucos naturais:

Abacaxi
Abacaxi e limão
Maracujá
Maracujá e basílico
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