

Setembro / 2017

Colegial

Todos os dias:

- Arroz
- Feijão
- Salada
- Acompanhamentos ao lado

					Panqueca de espinafre com frango e requeijão 1 Milho cozido (pedaços) / Alface e escarola / Beterraba cozida / Maçã / Suco de uva
Lagarto recheado 4 Berinjela à napolitana / Alface crespa / Tabule de quinoa / Mamão / Suco de limão	Linguiça toscana acebolada e assada 5 Couve refogada / Mix de alface / Palitos de pepino / Laranja / Suco de abacaxi	Bife à role ao molho vermelho 6 Purê de batata / Alface americana / Brócolis / Manga / Suco de uva		7	8
			FERIADO		RECESSO
Frango ao molho oriental 11 Couscous marroquino com legumes / Alface lisa / Tomate em rodela / Melão / Suco de laranja	Carne assada ao molho escuro 12 Cenoura sauteada ao perfume de alecrim / Alface mimosa / Beterraba ralada / Salada de frutas / Suco de goiaba	Mini moqueca de cação 13 Farofa / Acelga com milho / Melancia / Suco de abacaxi c/ hortelã		14	15
			Bife de panela 14 Couve-flor gratinada / Alface roxa / Wrap com peito de peru e queijo branco / Pera / Suco de maracujá		Strogonoff de frango 15 Batata palha / Escarola / Mandioquinha com salsa / Uva rosada / Suco de limão
Rolê de frango recheado com ricota e espinafre 18 Legumes grelhados / Alface roxa e lisa / Mix de grãos / Duo de melão / Suco de melancia	Cubos de carne ao molho de cogumelos 19 Batata doce sauté / Alface-americana / Chuchu à Juliana com salsa / Manga / Suco de limão	Escondidinho de carne seca 20 Abóbora assada com ervas / Alface-crespa e agrião / Beerraba cozida em cubos / Goiaba / Suco de abacaxi		21	22
			Charutinho de repolho com carne moída 21 Purê misto / Alface americana / Tomate em rodela com manjerição / Banana prata / Suco de uva		Filé de frango ao molho de alho poró 22 Creme de espinafre / Alface roxa e lisa / Cenoura baby com ervilhas / Melancia / Suco de laranja
Linguiça toscana acebolada 25 Abobrinha grelhada em azeite de ervas / Alface-crespa / Vinagrete de moyashi / Mamão / Suco de maracujá	Escalopinho de alcatra ao molho escuro 26 Legumes sauté (cenoura, batata e vagem) / Mix de alface / Maçã / Suco de melancia	Feijoadinha light 27 Couve refogada com farofa / Alface roxa / Abacaxi com raspas de limão / Suco de uva		28	29
			Frango xadrez 28 Bolinho de Arroz / Alface lisa e agrião / Brócolis / Laranja / Suco de abacaxi		Drumet de frango assado 29 Ervilha torta sauté / Alface lisa / Trigo em grãos temperado / Uva / Suco de manga

