

# CARDÁPIO DE ALMOÇO | MARÇO



MARÇO / 24

1

|                   |  |  |  |  |                                 |
|-------------------|--|--|--|--|---------------------------------|
| Salada I          |  |  |  |  | Repolho bicolor                 |
| Salada II         |  |  |  |  | Tomate                          |
| Salada III        |  |  |  |  | Feijão branco com cebola roxa   |
| Prato Principal*  |  |  |  |  | Peixe à milanesa ao molho ranch |
| Prato Vegetariano |  |  |  |  | Berinjela à milanesa            |
| Guarnição I       |  |  |  |  | Arroz à grega                   |
| Guarnição II      |  |  |  |  | Moqueca de legumes              |
| Arroz I**         |  |  |  |  | Branco                          |
| Arroz II**        |  |  |  |  | Integral                        |
| Feijão            |  |  |  |  | Carioca                         |
| Suco***           |  |  |  |  | Uva                             |
| Sobremesa****     |  |  |  |  | Beijinho de colher              |

MARÇO / 24

4

5

6

7

8

|                   |   |                                 |                     |                                  |                                      |
|-------------------|---|---------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Salada I          | Alface crespa com laranja                     | Alface roxa                     | Mix de folhas       | Mix de folhas                    | Alface americana                     |
| Salada II         | Beterraba ralada com ricotta                  | Caponata                        | Vagem grelhada      | Primavera                        | Vinagrete                            |
| Salada III        | Tomate com manjeriço                          | Feijão fradinho com atum        | Tomate com orégano  | Soja com pera                    | Pepino com erva doce                 |
| Prato Principal*  | Frango ao curry                               | Picanha suína ao molho barbecue | Bife grelhado       | Filé de frango ao molho ferrugem | Picadinho com legumes                |
| Prato Vegetariano | Assado de lentilha com molho de ervas cremoso | Abobrinha gratinada             | Bobó de palmito     | Almôndegas de proteína de soja   | Escondidinho de queijo com espinafre |
| Guarnição I       | Mandioquinha e batata doce rústica            | Farofa de legumes               | Escarola ao vapor   | Mac and cheese                   | Ratatouille                          |
| Guarnição II      | Couve-flor ao alho e tomatinhos               | Acelga grelhada com páprica     | Batata palito       | Chuchu sauté                     | Duo de repolho refogado              |
| Arroz I**         | Branco  | Branco                          | Branco              | Branco                           | Branco                               |
| Arroz II**        | Integral                                      | Integral                        | Integral            | Integral                         | Integral                             |
| Feijão*           | Carioca                                       | Carioca                         | Preto               | Carioca                          | Carioca                              |
| Suco***           | Tangerina                                     | Limão                           | Laranja com acerola | Manga                            | Abacaxi                              |
| Sobremesa****     | Salada de frutas com iogurte                  | Creme de manga com gengibre     | Curau               | Gelatina de tangerina            | Pudim de pão                         |

 \* Não utilizamos qualquer tipo de carne processada ou embutida.

 \*\*Temperados com ingredientes naturais (Cebola, Alho e Ervas Variadas).

 \*\*\*Suco de poupa sem açúcar ou adoçado com açúcar demerara. (Opcional)

 \*\*\*\*Sobremesas não industrializadas e em sua maioria preparadas com ingredientes naturais. Gelatina Natural com Peçados de fruta e/ou calda. (exceto as sextas-feiras, que são a quebra de rotina).

 Nossas preparações são assadas, sem frituras.

 Temos orgulho ser uma escola nut-free.



THE BRITISH  
COLLEGE  
OF BRAZIL

A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



| MARÇO / 24        | 11                              | 12                       | 13                                   | 14                              | 15<br>Quebra de rotina                 |
|-------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| Salada I          | Alface com repolho              | Alface americana         | Almeirão                             | Alface com rúcula               | Salada de repolho bicolor              |
| Salada II         | Tomate                          | Cenoura ralada           | Beterraba cozida                     | Grãos com azeite e salsa        | Tomate                                 |
| Salada III        | Cuscuz marroquino               | Grega                    | Sunomono                             | Tomate                          | Azeitonas, milho e ervilha             |
| Prato Principal*  | Mignon suíno ao chimichurri     | Frango à milanesa        | Fraldinha ao forno                   | Filé de coxa de frango grelhado | Panqueca de carne e panqueca de frango |
| Prato Vegetariano | Omelete de tomate com manjeriço | Mousaka                  | Kibe de abóbora com molho de hortelã | Proteína de soja com champignon | Panqueca de legumes                    |
| Guarnição I       | Virado de banana da terra       | Creme de milho           | Mix de folhas refogado               | Penne ao sugo                   | Acelga grelhada                        |
| Guarnição II      | Couve refogada                  | Espinafre ao alho e óleo | Aligot                               | Brócolis ao vapor               | Palitos de cenoura com tomilho         |
| Arroz I**         | Branco                          | Branco                   | Branco                               | Branco                          | Branco                                 |
| Arroz II*         | Integral                        | Integral                 | Integral                             | Integral                        | Integral                               |
| Feijão*           | Carioca                         | Preto                    | Carioca                              | Carioca                         | Carioca                                |
| Suco***           | Morango                         | Acerola                  | Graviola                             | Laranja                         | Goiaba                                 |
| Sobremesa****     | Salada de frutas com iogurte    | Gelatina de limão        | Sagu de uva                          | Compota de maçã                 | Crepe com brigadeiro                   |

| MARÇO / 24        | 18                           | 19                                     | 20                                     | 21                             | 22<br>EVENTO ITALIANO                   |
|-------------------|------------------------------|--|--|--------------------------------|---|
| Salada I          | Alface crespas               | Mix de folhas                          | Alface crespas                         | Alface americana               | Mix de folhas                           |
| Salada II         | Moyashi com Kani             | Tabule                                 | Tomate                                 | Cenoura ralada                 | Panzanella                              |
| Salada III        | Tomate                       | Beterraba rústica                      | Ceviche de manga                       | Maionese de batata             | Erva doce com mostarda e orégano        |
| Prato Principal*  | Strogonoff de frango         | Cupim chapeado                         | Copa lombo ao molho de limão siciliano | Filé de frango ao molho escuro | Polpetone ao sugo                       |
| Prato Vegetariano | Omelete de forno             | Pimentão recheado com proteína de soja | Hambúrguer de berinjela com quinoa     | Suflê de cebola                | Polenta ao funghi                       |
| Guarnição I       | Batata chips                 | Couve-flor gratinada                   | Farofa rica                            | Abobrinha ao alho poró         | Espaguete a carbonara                   |
| Guarnição II      | Vagem com cenoura assada     | Escarola refogada                      | Milho com ervilha na manteiga          | Repolho ao shoyu               | Brócolis sauté                          |
| Arroz I**         | Branco                       | Branco                                 | Branco                                 | Branco                         | Branco                                  |
| Arroz II**        | Integral                     | Integral                               | Integral                               | Integral                       | Integral                                |
| Feijão            | Carioca                      | Carioca                                | Carioca                                | Preto                          | Carioca                                 |
| Suco***           | Cupuaçu                      | Limão                                  | Abacaxi com hortelã                    | Manga                          | Uva                                     |
| Sobremesa****     | Salada de frutas com iogurte | Doce de abóbora com coco               | Manjar                                 | Gelatina de pêssego            | Panacotta com calda de frutas vermelhas |

 \* Não utilizamos qualquer tipo de carne processada ou embutida.

 \*\*Temperados com ingredientes naturais (Cebola, Alho e Ervas Variadas).

 \*\*\*Suco de poupa sem açúcar ou adoçado com açúcar demerara. (Opcional)

 \*\*\*\*Sobremesas não industrializadas e em sua maioria preparadas com ingredientes naturais. Gelatina Natural com Peçadinhos de fruta e/ou calda. (exceto as sextas-feiras, que são a quebra de rotina).

 Nossas preparações são assadas, sem frituras.

 Temos orgulho ser uma escola nut-free.



MARÇO / 24

25

26

27

28

29

| MARÇO / 24        | 25                                       | 26                                 | 27                          | 28                                       | 29 |
|-------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|--|----|
| Salada I          | Mix de folhas                            | Alface americana                   | Alface com rúcula           | Alface                                   |    |
| Salada II         | Tomate                                   | Beterraba ralada com cebolinha     | Chuchu ao limão e salsa     | Tomate com orégano                       |    |
| Salada III        | Lentilha temperada                       | Palitos de pepino                  | Tomate                      | Batata doce ao curry                     |    |
| Prato Principal*  | Picanha suína ao molho de melado de cana | Filé de frango à pizzaiollo        | Bife ao molho madeira       | Filé de coxa de frango assado            |    |
| Prato Vegetariano | Strogonoff de grão-de-bico               | Mix de cogumelos com feijão branco | Torta de arroz com parmesão | Charuto de proteína de soja              |    |
| Guarnição I       | Batata rústica                           | Virado de cenoura com ovos         | Purê de mandioquinha        | Farfalle ao molho pomodoro com manjeriço |    |
| Guarnição II      | Couve ao alho e óleo                     | Acelga com tomate seco             | Espinafre ao vapor          | Abóbora com ervas e mostarda             |    |
| Arroz I**         | Branco                                   | Branco                             | Branco                      | Branco                                   |    |
| Arroz II**        | Integral                                 | Integral                           | Integral                    | Integral                                 |    |
| Feijão            | Carioca                                  | Carioca                            | Preto                       | Carioca                                  |    |
| Suco***           | Tangerina                                | Goiaba                             | Limão com melão             | Acerola                                  |    |
| Sobremesa****     | Salada de frutas com iogurte             | Gelatina de cereja                 | Banana imperial             | Danoninho de inhame                      |    |



 \* Não utilizamos qualquer tipo de carne processada ou embutida.



\*\*Temperados com ingredientes naturais (Cebola, Alho e Ervas Variadas).



\*\*\*Suco de poupa sem açúcar ou adoçado com açúcar demerara. (Opcional)



\*\*\*\*Sobremesas não industrializadas e em sua maioria preparadas com ingredientes naturais. Gelatina Natural com Peçadinhos de fruta e/ou calda. (exceto as sextas-feiras, que são a quebra de rotina).



Nossas preparações são assadas, sem frituras.



Temos orgulho ser uma escola nut-free.