

# CARDÁPIO DE ALMOÇO | ABRIL



ABRIL / 24

1

2

3

4

5

Salada I	Acelga com cenoura	Alface com agrião	Alface	Mix de folhas	Alface
Salada II	Tomate	Abobrinha grelhada	Tomate com manjeriço	Pepino com salsão	Feijão branco com cebola roxa
Salada III	Waldorf	Tabule	Beterraba cozida	Couscuz marroquino	Batata com atum
Prato Principal*	Filé de frango ao molho de limão	Lombo ao molho agriçoce	Carne grelhada com tomate cereja	Filé de frango acebolado	Peixe no fubá
Prato Vegetariano	Proteína de soja ao vinagrete	Bobó de couve-flor	Omelete marguerita	Legumes gratinados	Berinjela empanada
Guarnição I	Brócolis ao alho e óleo	Virado de banana	Vagem com milho	Farfale ao molho parisiense	Panache na manteiga
Guarnição II	Batata rústica com alecrim	Escarola com pimentões	Canja	Abóbora assada	Espinafre ao vapor
Arroz I**	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco
Arroz II**	Integral	Integral	Integral	Integral	Integral
Feijão	Preto	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
Suco***	Morango	Abacaxi	Laranja	Goiaba	Graviola
Sobremesa****	Salada de frutas com iogurte	Creme de maçã com canela	Pavê de doce de leite	Gelatina de uva	Flan de baunilha com calda de caramelo

ABRIL / 24

8

9

10

11

12

Salada I	Repolho com abacaxi	Alface crespa	Alface lisa	Alface americana	Alface
Salada II	Tomate em rodelas	Chuchu com cebolinha	Caponata	Salpicão de frios	Tomate
Salada III	Vagem grelhada com gengibre	Moyashi com kani	Beterraba ralada com laranja e hortelã	Tomate com manjeriço	Cebola roxa e relish de pepino
Prato Principal*	Fricassê de frango	Picanha suína ao molho de maracujá	Cubos de frango com creme de batata	Lagarto assado ao molho roti	Kebab misto (churrasco grego)
Prato Vegetariano	Fricassê de palmito	Omelete com parmesão	Baião de dois vegetariano	Assado de grão de bico	Proteína de soja temperada
Guarnição I	Couve à mineira	Repolho grelhado	Abobrinha com alho poró	Pasta ao molho calabresa	Pão pita / baguete
Guarnição II	Cenoura rústica com páprica e alho	Farofa com ovos	Sopa de feijão com macarrão	Acelga grelhada ao shoyu	Pimentão, cebola / batata palito
Arroz I**	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco
Arroz II**	Integral	Integral	Integral	Integral	Integral
Feijão*	Carioca	Carioca	Preto	Carioca	Carioca
Suco***	Tangerina	Manga	Limão	Cupuaçu	Limão com hortelã
Sobremesa****	Salada de frutas com iogurte	Gelatina de abacaxi	Mousse de limão	Banana caramelizada	Sorvete de creme com caldas

 \* 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.



THE BRITISH  
COLLEGE  
OF BRAZIL

A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



ABRIL / 24

15

16

17

18

19

Salada I	Alface crespa	Alface com croutons	Repolho bicolor com passas	Mix de folhas
Salada II	Tomate com alho poró	Beterraba ralada com abacaxi	Tomate	Tomate cereja com manjeriço
Salada III	Lentilha com cebola caramelizada ao curry	Feijão fradinho com atum	Sunomono	Cenoura ralada
Prato Principal*	Filé de frango com molho de ervas	Copa lombo ao limone	Frango a pizzaiolo	Fraldinha assada ao chimichurri
Prato Vegetariano	Torta de dois queijos	Moqueca de palmito	Berinjela empanada	Carne de panela vegana
Guarnição I	Polenta cremosa gratinada	Panache de legumes	Purê de batata	Fusilli ao molho siciliano
Guarnição II	Chuchu assado	Acelga com tomate seco	Minestrone	Abobrinha grelhada
Arroz I**	Branco	Branco	Branco	Branco
Arroz II*	Integral	Integral	Integral	Integral
Feijão*	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
Suco***	Abacaxi com hortelã	Morango	Manga	Goiaba
Sobremesa****	Salada de frutas com iogurte	Creme inglês com frutas da estação	Bombom de uva com raspas de chocolate	Gelatina de morango

Apenas o lanche será servido

ABRIL / 24


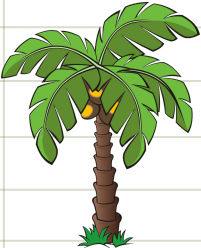

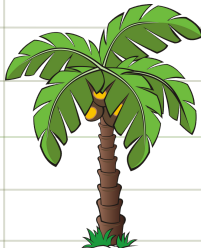

22

23

24

25

26

Salada I					
Salada II					
Salada III					
Prato Principal*					
Prato Vegetariano					
Guarnição I					
Guarnição II					
Arroz I**					
Arroz II**					
Feijão					
Suco***					
Sobremesa****					

 \* 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.



ABRIL / 23

29


30

Salada I	Alface americana com manga	Alface lisa			
Salada II	Tomate com alho poró	Tomate laminado			
Salada III	Beterraba rústica	Macarrão colorido			
Prato Principal*	Estrogonofe de frango	Mignon suíno assado com molho agri-doce			
Prato Vegetariano	Berinjela recheada com ricota e tomate	Hambúrguer de ervilha			
Guarnição I	Batata chips	Cuscuz tropeiro			
Guarnição II	Repolho grelhado com pimentões	Brócolis ao vapor			
Arroz I**	Branco	Branco			
Arroz II**	Integral	Integral			
Feijão	Carioca	Carioca			
Suco***	Manga	Melancia com limão			
Sobremesa****	Salada de frutas com iogurte	Gelatina de framboesa			

 \* 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.