

CARDÁPIO DE ALMOÇO | JUNHO



JUNHO / 24

3

4

5

6

7

Salada I	Repolho bicolor	Alface crespa com tomatinhos	Alface com rúcula	Mix de alface	Alface americana
Salada II	Tomate com alho poró	Beterraba rústica	Tomate com manjeriço	Moyashi com kani e pepino	Feijão branco com cebolinha
Salada III	Pepino com manga	Soja com pera	Grãos com vinagrete	Tomate laminado	Batata bolinha temperada
Prato Principal*	Strogonoff de frango	Bife ao alho	Picanha suína chapeada	Filé de coxa de frango assado	Peixe empanado com molho tártaro
Prato Vegetariano	Proteína de soja ao vinagrete	Bobó de grão-de-bico e palmito	Kibe de lentilha com cebola caramelizada	Mussaka vegetariano	Chuchu gratinado
Guarnição I	Batata palha	Puré de mandioquinha	Virado de couve	Talharim ao pomodoro	Legumes rusticos
Guarnição II	Sopa caipira (batata, abobrinha, frango e milho)	Espinafre e acelga grelhados	Minestrone	Abobrinha grelhada ao curry	Repolho ao shoyu grelhado
Arroz I**	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco
Arroz II**	Integral	Integral	Integral	Integral	Integral
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	Carioca
Suco***	Morango com amora	Laranja	Manga	Melancia com limão	Graviola
Sobremesa****	Salada de frutas com iogurte	Danoninho de inhame e morango	Manjar com calda de ameixa	Gelatina de abacaxi	Bicho de pé cremoso

JUNHO / 24

10

11

12

13

14

Salada I	Acelga com uva roxa	Mix de folhas	Alface com agrião e tomatinhos	Alface americana	Alface com beterraba
Salada II	Tomate em rodelas	Chuchu com cebolinha e curry	Beterraba ralada com cebolinha	Tabule	Tomate
Salada III	Batata doce caramelizada	Tomate	Camponesa	Cenoura ralada com passas	Feijão fradinho com ervas e tomatinhos
Prato Principal*	Copa lombo ao molho de limão siciliano	Frango à milanesa	Bouef Bourguignon	Filé de frango ao molho ferrugem	Bife acebolado
Prato Vegetariano	Omelete de forno	Mix de champignon com feijão branco	Falafel (com molho de azeite e ervas)	Hambúrguer de proteína de soja	Panqueca de ricota temperada ao pomodoro
Guarnição I	Abobrinha e cenoura grelhadas com alho-poró	Creme de milho	Batata palito	Fusilli ao alho e óleo	Batata rústica com alecrim
Guarnição II	Farofa rica	Brócolis ao alho	Sopa de abóbora com gengibre, frango e cebolinha	Berinjela grelhada	Vagem e milho grelhados com páprica
Arroz I**	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco
Arroz II**	Integral	Integral	Integral	Integral	Integral
Feijão*	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
Suco***	Tangerina	Manga	Acerola	Cupuaçu	Morango com limão
Sobremesa****	Salada de frutas com iogurte	Gelatina de morango	Flan de cacau	Banana caramelizada	Pudim chinês

 * 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



JUNHO / 24

17

18

19

20

21
Evento Junino

Salada I	Alface crespa	Alface com croutons	Repolho bicolor com passas	Mix de folhas	Alface com rúcula
Salada II	Lentilha com rúcula, alho e limão	Beterraba ralada com cebola	Tomate	Tomate cereja com manjeriço	Cuscuz paulista
Salada III	Tomate	Abobrinha ao pesto	Sunomono	Coleslaw	Vinagrete
Prato Principal*	Frango cremoso gratinado	Bife grelhado ao chimichurri	Mignon suíno em crosta de ervas	Frango grelhado ao molho de limão	Espetinho de frango
Prato Vegetariano	Polenta gratinada	Tomate recheado com ricota	Cuscuz com quinoa	Quiche de alho-poró	Torta de milho com queijo minas
Guarnição I	Farofa crocante	Arroz à piemontese	Batata doce gratinada	Farfalle com rúcula e tomate seco	Farofa de carne seca
Guarnição II	Chuchu rústico	Cenoura com vagem assados	Sopa de fubá com espinafre e ovos	Abóbora assada com ervas	Caldo verde
Arroz I**	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco
Arroz II*	Integral	Integral	Integral	Integral	Integral
Feijão*	Preto	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
Suco***	Graviola	Laranja	Manga	Fanta natural: laranja, cenoura, limão e água com gás	Uva
Sobremesa****	Salada de frutas com iogurte	Sagu com maracujá	Spumone de framboesa	Gelatina de cereja	Curau

JUNHO / 24

24

25

26

27

28

Salada I	Mix de folhas	Mix de folhas	Alface com rúcula	Alface americana	Apenas o lanche será servido
Salada II	Macarrão colorido	Tabule de quinoa	Caponata	Tomate	
Salada III	Tomate	Tomate laminado	Palitos de pepino com salsão	Frankfurt	
Prato Principal*	Picanha suína ao molho ferrugem	Fricassê de frango	Cupim chapeado	Filé de coxa de frango grelhado	
Prato Vegetariano	Abobrinha ao alho-poró	Shimeji com berinjela ao shoyu	Omelete com queijo e tomate	Escondidinho de proteína de soja	
Guarnição I	Brócolis salteado no azeite	Cenoura assada ao tomilho	Batata palito	Espaguete ao sugo	
Guarnição II	Farofa com ovos	Repolho bicolor grelhado ao alho	Sopa de mandioquinha com cebolinha	Milho grelhado com páprica	
Arroz I**	Branco	Branco	Branco	Branco	
Arroz II**	Integral	Integral	Integral	Integral	
Feijão	Carioca	Carioca	Preto	Carioca	
Suco***	Graviola	Limão com hortelã	Abacaxi	Tangerina	
Sobremesa****	Salada de frutas com iogurte	Gelatina de limão	Pavê de chocolate	Compota de maçã	



* 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.