

# CARDÁPIO DO ALMOÇO COLÉGIO SÃO PAULO 2025



## Semana I: 01 a 05 SETEMBRO de 2025

|                   | SEGUNDA                                                                                                      | TERÇA                              | QUARTA                                  | QUINTA                                             | SEXTA                         |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
| Buffet de Saladas | Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal |                                    |                                         |                                                    |                               |
| Arroz (02 tipos)  | Branco/ Integral                                                                                             | Arroz Branco / Integral            | Arroz Branco / Integral                 | Branco/ Integral                                   | Arroz Branco/Integral         |
| Feijão            | Feijão                                                                                                       | Feijão Comum/Feijoada              | Feijão                                  | Feijão Preto                                       | Feijão                        |
| Guarnição 1       | Espaguete ao Alho e Óleo com Molho Vermelho (Separado)                                                       | Farofa                             | Legumes Salté                           | Parafuso ao Alho e Óleo com Molho Branco(separado) | Farofa com Bacon e Couve      |
| Guarnição 2       | Tomate Recheado                                                                                              | Couve Refogado                     | Beringela, Quiabo e Batata Doce assados | Feijão Tropeiro                                    | Banana Á Milanese Assada      |
| Prato Principal   | Escondidinho de Aipim e Carne do Sol(Região Nordeste)                                                        | Carnes da Feijoada(Região Sudeste) | Empadão Goiano (Frango, queijo e milho) | Carnes, toscana, coração do Churrasco (Região Sul) | Arroz Carreteiro (Região Sul) |
| Opção             | Frango grelhado                                                                                              | Frango na Chapa                    | Carne Grelhada                          | Frango Grelhado                                    | Frango na Chapa               |

## Semana II: de 08 a 12 de Setembro de 2025

|  | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|---------|-------|--------|--------|-------|
|--|---------|-------|--------|--------|-------|

|                   |                                                                                                                     |                                       |                                 |                                     |                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Buffet de Saladas | <b>Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal</b> |                                       |                                 |                                     |                                                            |
| Arroz (02 tipos)  | <b>Feijão Preto</b>                                                                                                 | <b>Branco/ Integral</b>               | <b>Branco/ Integral</b>         | <b>Branco/ Integral</b>             | <b>Branco/ Integral c Passas</b>                           |
| Feijão            | <b>Feijão</b>                                                                                                       | <b>Feijão/Feijoadada</b>              | <b>Feijão</b>                   | <b>Feijão Preto</b>                 | <b>Feijão</b>                                              |
| Guarnição 1       | <b>Legumes</b>                                                                                                      | <b>Farofa</b>                         | <b>Legumes Cozidos</b>          | <b>Farofa</b>                       | <b>Macarrão ao alho e óleo com Molho Branco (separado)</b> |
| Guarnição 2       | <b>Yakissoba</b>                                                                                                    | <b>Gratinado de Brócolis</b>          | <b>Ratatouli</b>                | <b>Abóbora e Quiabo cozidos</b>     | <b>Gratinado de Legumes</b>                                |
| Prato Principal   | <b>Frango Xadrex</b>                                                                                                | <b>Lombo Suíno com Molho Teriyaki</b> | <b>Torta de Frango</b>          | <b>Causone de Queijo e Presunto</b> | <b>Omelete de Carne</b>                                    |
| Opção             | <b>Carne na Chapa</b>                                                                                               | <b>Frango Grelhado</b>                | <b>Carne na Chapa Acebolada</b> | <b>Carne Grelhada</b>               | <b>Frango Grelhado</b>                                     |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

| <b>Semana III: 15 a 19 de Setembro 2025</b> |                                                                                                                     |              |               |               |              |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                                             | <b>SEGUNDA</b>                                                                                                      | <b>TERÇA</b> | <b>QUARTA</b> | <b>QUINTA</b> | <b>SEXTA</b> |
| Buffet de Saladas                           | <b>Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal</b> |              |               |               |              |

|                  |                                             |                                |                                |                                |                                               |
|------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|
| Arroz (02 tipos) | <b>Branco/ Integral</b>                     | <b>Arroz Branco / Integral</b> | <b>Arroz Branco / Integral</b> | <b>Arroz Branco / Integral</b> | <b>Arroz Branco/Integral</b>                  |
| Feijão           | <b>Feijão</b>                               | <b>Feijão preto</b>            | <b>Feijão</b>                  | <b>Feijão</b>                  | <b>Feijão Preto</b>                           |
| Guarnição 1      | <b>Omelete de Tomate e Queijo</b>           | <b>Farofa</b>                  | <b>Bolinho de Soja</b>         | <b>Pirão</b>                   | <b>Parafuso com Molho Vermelho (separado)</b> |
| Guarnição 2      | <b>Macarrão com Molho Branco (separado)</b> | <b>Tomate Recheado</b>         | <b>Purê de Batata</b>          | <b>Verduras do cozido</b>      | <b>Batata Palha</b>                           |
| Prato Principal  | <b>Estrogonofe de Carne</b>                 | <b>Coxa e Sobrecoxa Assada</b> | <b>Peixe Assado</b>            | <b>Carnes do Cozido</b>        | <b>Frango na Chapa</b>                        |
| Opção            | <b>Carne Grelhada</b>                       | <b>Bife de Carne Empanado</b>  | <b>Carne na Chapa</b>          | <b>Frango na Grelha</b>        | <b>Quiabada</b>                               |

| <b>Semana IV: de 22 a 26 de Setembro de 2025</b> |                                                                                                                     |                         |                                |                                |                              |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                                  | <b>SEGUNDA</b>                                                                                                      | <b>TERÇA</b>            | <b>QUARTA</b>                  | <b>QUINTA</b>                  | <b>SEXTA</b>                 |
| Buffet de Saladas                                | <b>Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal</b> |                         |                                |                                |                              |
| Arroz (02 tipos)                                 | <b>Branco/ Integral</b>                                                                                             | <b>Branco/ Integral</b> | <b>Arroz Branco / Integral</b> | <b>Branco/ Integral</b>        | <b>Arroz Branco/Integral</b> |
| Feijão                                           | <b>Feijão Preto</b>                                                                                                 | <b>Feijão</b>           | <b>Feijão Preto</b>            | <b>Feijão/ Feijão Fradinho</b> | <b>Feijão Preto</b>          |

|                 |                          |                                  |                           |                         |                                               |
|-----------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|
| Guarnição 1     | <b>Farofa</b>            | <b>Quiabo e Abóbora Cozidos</b>  | <b>Brocolis Gratinado</b> | <b>Vatapá</b>           | <b>Parafuso com molho vermelho (separado)</b> |
| Guarnição 2     | <b>Legumes Cozidos</b>   | <b>Batata Assada</b>             | <b>Purê de Abóbora</b>    | <b>Carurú</b>           | <b>Purê de Batatas</b>                        |
| Prato Principal | <b>Fricassê de Carne</b> | <b>Bife Parmegiana de Frango</b> | <b>Frango na Chapa</b>    | <b>Ximxim de Frango</b> | <b>Panqueca de Carne</b>                      |
| Opção           | <b>Frango na Chapa</b>   | <b>Carne Grelhada</b>            | <b>Lasanha Bolonhesa</b>  | <b>Carne Grelhada</b>   | <b>Frango Grelhado</b>                        |

| <b>Semana IV: de 29 de Setembro a 03 de Outubro de 2025</b> |                                                                                                                     |                                 |                                                          |                         |                                               |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                             | <b>SEGUNDA</b>                                                                                                      | <b>TERÇA</b>                    | <b>QUARTA</b>                                            | <b>QUINTA</b>           | <b>SEXTA</b>                                  |
| Buffet de Saladas                                           | <b>Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal</b> |                                 |                                                          |                         |                                               |
| Arroz (02 tipos)                                            | <b>Branco/ Integral</b>                                                                                             | <b>Branco/ Integral</b>         | <b>Arroz Branco / Integral</b>                           | <b>Branco/ Integral</b> | <b>Arroz Branco/Integral</b>                  |
| Feijão                                                      | <b>Feijão Preto</b>                                                                                                 | <b>Feijão</b>                   | <b>Feijão</b>                                            | <b>Feijão Preto</b>     | <b>Feijão Preto</b>                           |
| Guarnição 1                                                 | <b>Farofa</b>                                                                                                       | <b>Quiabo e Abóbora Cozidos</b> | <b>Legumes Cozidos</b>                                   | <b>Batata Palha</b>     | <b>Parafuso com molho vermelho (separado)</b> |
| Guarnição 2                                                 | <b>Abacaxi e Banana Assadas</b>                                                                                     | <b>Farofa</b>                   | <b>Macarrão ao Alho e Óleo com Molho Branco Separado</b> | <b>Farofa</b>           | <b>Purê de Batatas</b>                        |

|                 |                                       |                         |                  |                              |                                     |
|-----------------|---------------------------------------|-------------------------|------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| Prato Principal | <b>Lombo Suíno com Molho Barbecue</b> | <b>Carne Grelhada</b>   | Frango na grelha | <b>Estrogonofe de Frango</b> | Carne Grelhada                      |
| Opção           | <b>Frango na Chapa</b>                | <b>Frango Pizzaiolo</b> | Almôndega        | <b>Carne Grelhada</b>        | Coxa e Sobrecoxa Cozidas com Quiabo |
|                 |                                       |                         |                  |                              |                                     |

