

CARDÁPIO DO ALMOÇO COLÉGIO SÃO PAULO 2026



Semana I: de 02 à 06 de Março 2026

	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	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão Cariquinha	Feijão Preto	Feijão Cariquinha	Feijão Preto
Guarnição 1	Farofa	Parafuso ao Alho e óleo com Molho vermelho (Separado)	Purê de Batatas	Macarrão ao Alho e Óleo com Molho Branco (separado)	Farofa
Guarnição 2	Legumes Cozidos	Grão de Bico com Vagem e Cenoura Refogados	Quiabo e Abóbora Cozidos	Brócolis Gratinado	Batata Doce e Banana Assadas
Prato Principal	Escondidinho de Carne do Sol	Frango na Chapa	Rocombole de Frango	Figado	Frango Grelhado
Opção	Frango no Grill	Almondegas	Carne Grelhada	Frango na Chapa	Quiabada

Semana II: de 09 à 13 de Março de 2026					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
c	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição 1	Parafuso ao Alho e Óleo com Molho Vermelho (Separado)	Grão de Bico Refogado com Atum	Couve refogado	Legumes Salteados	Ratatoilli
Guarnição 2	Purê de Batatas	Vagem, Cenoura e Repolho Cozidos	Farofa	Purê de Abobora	Farofa
Prato Principal	Lombo Suíno com Molho Barbecue	Fricassê de Frango	Feijoada	Lasanha Bolonhesa	Omelete de Frango
Opção	Frango Grelhado	Carne na Chapa	Coxa e Sobrecoxa Assadas	Frango no Grill	Carne Grelhada

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: de 16 a 20 de Março de 2026

	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	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Cariquinha	Feijão Preto	Feijão Cariquinha	Feijão Preto	Feijão Cariquinha
Guarnição 1	Farofa	Macarrão ao Alho e Óleo com Molho Vermelho (Separado)	Ovos Mexidos	Abacaxi e Banana Grelhados ou Assados	Farofa
Guarnição 2	Torta de Cebola	Legumes Cozidos	Ervilha Refogada com Batata e cenoura	Feijão Tropeiro	Pennne ao Alho e Óleo com Molho Branco (Separado)
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Cozida com Quiabo	Hambúrger de Carne	Causone	Carnes do Churrasco	Jardineira
Opção	Carne Grelhada	Frango no Grill	Carne Grelhada	Frango do Churrasco	Frango Grelhado

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV 23 à 27 de Março de 2026					
	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	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão Cariquinha	Feijão Preto	Feijão Cariquinha	Feijão Preto
Guarnição 1	Lentilha Refogada	Legumes Salteados	Farofa	Macarrão com Molho Vermelho (Separado)	Batata Dorê
Guarnição 2	Quiche de Brócolis	Yakissoba com molho Chinês (separado)	Purê de Batatas	Legumes Cozidos	Farofa
Prato Principal	Estrogonofe de Frango	Carne Grelhada em Tiras	Lombo Bovino com Molho Madeira	Frango à Parmegiana	Carne de Panela com Legumes
Opção	Carne da Chapa	Frango Xadrez	Frango Grelhado	Carne no Gril	Frango na Chapa

*** Cardápio Sujeito à alterações**

Semana V de 30 de março a 03 de abril de 2026					
	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	Branco/ Integral	Branco/ Integral	FERIADO	
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto/ Fradinho		
Guarnição 1	Farofa	Parafuso ao Alho e Óleo com Molho Branco (separado)	Caruru		
Guarnição 2	Legumes Cozidos	Purê de Abóbora	Vatapá/ Farofa de Dendê		
Prato Principal	Panqueca de Frango	Charruto de Carne e Repolho	Xinxim de Frango		
Opção	Carne Grelhada	Coxa e Sobrecoxa assadas	Carne na Chapa		

***Cardápio Sujeito à alterações**





