








CARDÁPIO SEMANAL

LYCÉE

		03-juin	04-juin	05-juin	06-juin	07-juin
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	Entrada	Cuscuz paulista: Farinha de milho, tomate, ervilha, ovo, cenoura e cebola	Mix de grão de bico, tomate, brócolis, pimentão e cebola	Quiche de alho-poró e queijo	Salada de repolho roxo, brócolis, tomate cereja, cenoura, cebolinha e aceto balsâmico	Salada de lentilha
	Salada	Alface lisa e alface crespa Molho de cebola e shoyo 	Salda Julinana: Alface americana, palmito, cenoura, tomate cereja, batata crocante, cebola roxa com molho de mostarda e mel 	Alface crespa e mostarda Cenoura refogada Molho de ervas 	Alface roxa e mimosa Sunomono de pepino Molho de cebola roxa 	Rúcula e alface crespa Picles de aboborinha e tomate cereja 
	Prato Principal	Strogonoff de carne	Picadinho de carne com cenoura, tomate e cebola	Kafta de carne com molho de iogurte e hortelã	Lagarto ao molho de cerveja preta	Carne de sol com linguiça de frango acebolada
		Coxa e sobrecoxa assada		Peixe ao molho pesto	Galinhada	
	Vegetariano	Strogonoff vegetariano de carne de jaca	Picadinho com vegetais e tofu	Kafta vegetariana com molho de iogurte e hortelã	Couve flor gratinado com bolinho de leguminosas recheado	Legumes, cogumelos e queijo coalho na chapa
	Acompanhamentos dos pratos	Arroz branco, feijão carioca e brócolis ao vapor	Arroz branco, arroz integral, feijão preto, farofa de ovos com cebolinha e banana da terra assada	Arroz branco, mjadra (arroz e lentilha), homus e purê de abóbora cabotiá cremoso	Arroz branco, feijão preto e farofa de cebola crocante	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e batata doce assada com alecrim
	Sobremesa	Abacaxi	Canjica	Bolo de chocolate	Melão	Melancia



CARDÁPIO SEMANAL

LYCÉE

	10-juin	11-juin	12-juin	13-juin	14-juin	
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
ALMOÇO	Entrada	Polenta gratinada	Salada morna de legumes, trigo e ervilha	Snack com guacamole	Ceviche de manga com gengibre e crocante de grão de bico	Caponata de berinjela
	Salada	Alface crespa, agrião e vinagrete de maçã com salsa 🌿	Alface roxa e mimosa Beterraba cozida Molho de cebola roxa 🌿	Acelga e rúcula Salada fria de repolho branco, tomate e cebolinha 🌿	Alface mimosa, alface roxa e chicória 🌿	Alface americana, rúcula, tomate cereja e brocólis 🌿
	Prato Principal	Bife de contra filé	Parmegiana de frango	Rocambole de carne	Carne de panela suína	Lasanha à bolonhesa
		Frango ao molho bechamel com alho poró gratinado		Frango ao molho	Isca de frango	
	Vegetariano	Chuchu recheado com pasta de queijo e bolinho de lentilha	Berinjela à parmegiana	Nhoque de abóbora japonesa ao molho de sálvia e vinho branco com salteado de cogumelos e castanha	Omelete marguerita	Lasanha de abobrinha
	Acompanhamentos dos pratos	Arroz branco, arroz integral, feijão preto e quiabo braseado com alho	Espaguete alho e óleo, arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral, feijão branco e milho verde refogado	Arroz branco, arroz integral, feijão preto e Inhame refogado	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e legumes
	Sobremesa	Mix de frutas	Bolo de churros	Suspresa de uva	Melancia	Melão



CARDAPIO SEMANAL






LYCEE

	17-juin	18-juin	19-juin	20-juin	21-juin	
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
ALMOÇO	Entrada	Salada morna de legumes e trigo	Folhado de espinafre e creme de ricota	Quibe de abóbora	Sufê de chuchu	Tartar de banana da terra
	Salada	Alface crespa, agrião e picles de maxixe. Salada de tomate Molho de iogurte e hortelã 🌿	Alface mimosa e rúcula. Salada de couve flor, ervilha e cenoura. Molho de maionese de abacate 🌿	Alface americana Salada de cenoura ralada, com tomate e cebolinha com molho de limão 🌿	Salada de rúcula, alface roxa, cebolinha e beterraba Molho de laranja com mostarda e mel 🌿	Salada verde com coleslaw 🌿
	Prato Principal	Filé mignon suíno ao molho de manteiga com ervas frescas	Penne ao molho branco com cubos de frango e brócolis	Bife à rolê (cenoura e bacon)	Filé de frango à cordon bleu	Feijoada
		Picadinho de frango com açafrão, tomate e cebola		Fricassê de frango	Yakissoba de carne	
	Vegetariano	Cogumelo recheado com creme de ricota, cream cheese e espinafre	Penne ao molho branco vegetariano com queijo coalho em cubos e brócolis	Fricassê vegetariano com carne de jaca e leguminosas	Omelete marguerita	Feijoada vegetariana com tofu e ervilha
	Acompanhamentos dos pratos	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e cabotiá assada	Arroz, feijão preto Legumes braseados: Cenoura, repolho roxo e abobora	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e batata palito	Arroz branco, arroz integral, feijão branco e mousseline de mandioca	Arroz e farofa com couve refogada
Sobremesa	Melão	Banofe	Arroz doce	Abacaxi	Frutas vermelhas	



CARDÁPIO SEMANAL

LYCÉE

	24-juin	25-juin	26-juin	27-juin	28-juin	
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
ALMOÇO	Entrada	Batata doce assada com alecrim	Pão com pasta de alho e ervas gratinado	Salada de leguminosas	Snack temperado com cominho e coloral com pasta de grão de bico	Vinagrete de tomate
	Salada	Alface roxa e mimosa Beterraba cozida. Molho de cebola roxa. 	Alface americana e alface lisa Salada de pepino com tomate, cebola e limão 	Alface crespa e mostarda Salada de repolho branco com tomate e cebolinha 	Acelga e alface crespa. Brócolis Molho de cebola e shoyu 	Alface crespa, agrião e molho de cebola roxa 
	Prato Principal	Costela suína ao molho barbecue caseiro	Espaguete à bolonhesa	Carne de panela bovina	Parmegiana de filé mignon	Pernil suíno assado com molho de mel e laranja
		Frango em cubos com pimentões, cebola, ervilha ao molho shoyu		Arroz meloso de linguiça de frango	Peixe ao molho de alcaparras	
	Vegetariano	Carne de jaca com legumes, pimentões, cebola, ervilha ao molho shoyu	Espaguete à legumes com bolinho de lentilha, queijo e ervas	Arroz meloso vegetariano com tomate, ervilha, brócolis e queijo coalho	Abobora recheada com creme de ricota e funghi	Ovos rancheiros, arroz branco, tutu de feijão e farofa
	Acompanhamentos dos pratos	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca e abobora menina refogada	Arroz, feijão preto e vagem com cenoura na chapa	Arroz branco, feijão carioca e banana da terra assada	Arroz branco, feijão preto e farofa de cebola crocante	Arroz branco, tutu de feijão e farofa de panko com bacon
	Sobremesa	Melancia	Palha italiana	Gelatina	Abacaxi com manga	Maçã



FOLHAGENS ORGÂNICAS