

CANTINA SABORES DA ILHA
(Escola da Ilha)
CARDÁPIO

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-------------------|--|---|---|---|---|
| SEMANA I | Arroz Feijão Estrogonofe de Frango* Batata doce Assada | Arroz Feijão Isclas de filé acebolada Farofa de Cenoura | Risoto de Legumes Peito Frango Grelhado Purê de batata baroa | Arroz Feijão Filé de Linguado Grelhado com batatas e cenoura | Arroz Lentilha Carne Moída Ensopada com abobrinha |
| SEMANA II | Arroz Feijão Omelete com espinafre e queijo | Polenta Frango Ensopado Brócolis no Vapor | Arroz Feijão Bife Berinjela gratinada | Arroz Bolinho de peixe Couve ao alho e óleo Purê de Batata | Arroz Feijão Sobrecoxa ensopada Creme de Milho |
| SEMANA III | Arroz de Forno com Legumes Coxinha da Asa Assada | Macarrão Parafuso no azeite Carne Moída Refogada com cenoura | Arroz Feijão Bolinho de Carne Abobrinha ensopada | Arroz Lentilha Isclas peito frango acebolado Farofa de cenoura e linhaça | Arroz Colorido Feijão Panqueca massa espinafre com recheio carne moída |
| SEMANA IV | Espaguete ao alho e óleo Rocambolo de Carne Repolho roxo refogado | Arroz Feijão Bife Couve flor gratinada | Arroz Lentilha Sobrecoxa Assada | Arroz Feijão Bolinho de Atum com Batata Doce Farofa de ovo | Arroz Madalena de Carne Moída Salada de beterraba com grão de bico |

CAMILE REINERT
CRN 1663

Todos os dias serão servidos 2 tipos de saladas cruas variadas, a depender da qualidade encontrada no mercado. Procuraremos optar por folhas frescas, tomate, cenoura ralada, pepino. Eventualmente podemos optar por frutas também.

Vamos oferecer alimentos ricos nutricionalmente, variados e com suas características preservadas (sabor, aparência e textura).

Preços:

- alunos até o 1º ano: R\$ 13,00;
- do 2º ao 5º ano: R\$ 15,00.