

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 Rocambol 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.