

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



RESTAURANTE

SEXTA – 1

Mix de folhas com
rabanete

Salada asiática de
noodles

Arroz/ Arroz integral/
Feijão

Filé-mignon suíno
grelhado

Brócolis assado com
cenoura

Guioza de legumes

Sobremesa:
Salada de frutas

COLEGIO
Magno

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



RESTAURANTE

SEGUNDA – 4

Mix de folhas + salada de beterraba assada com cenoura ralada

Salada de grão-de-bico com pimentões assados

Arroz/ Arroz 7 cereais/
Feijão

Coxas de frango glaceadas

Creme de milho crocante

Sobremesa:
Fruta

TERÇA – 5

Mix de folhas + salada de tomate, cebola-roxa e pepino

Caponata de berinjela
Arroz/ Arroz integral/
Feijão

Maminha assada

Penne ao pomodoro e manjericão

Sobremesa:
Fruta

QUARTA – 6

Mix de folhas com chuchu temperado + vinagrete de tomate e pimentão

Salada de pupunha e mel

Arroz/ Arroz 7 cereais/
Feijão

Filé de peixe grelhado

Farofa de pão

Purê de mandioquinha

Sobremesa:
Brigadeiro de colher
Fruta

QUINTA – 7

Mix de folhas + beterraba ralada temperada

Salada de ovos de codorna com rúcula e tomate-cereja

Arroz/ Arroz integral/
Feijão-preto

Espetinho misto

Batatas tostadas

Sobremesa:
Três leches gelado
Fruta

SEXTA – 8

Mix de folhas com rabanete + tabule de quinoa

Salada de ervas, lentilha e beterraba

Arroz/ Arroz integral/
Feijão

Kibe assado

Esfiha aberta de queijo

Coalhada

Sobremesa:
Salada de frutas

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



RESTAURANTE

SEGUNDA – 11

RECESSO

TERÇA – 12

FERIADO

QUARTA – 13

Mix de folhas +
beterrabas assadas

Salada de brócolis e
lentilha

Arroz/ Arroz integral/
Feijão

Frango atropelado

Quibebe de abóbora

Farofa de ovos com
cenoura

Sobremesa:
Fruta

QUINTA – 14

Mix de folhas + cenoura
com nuts

Salada de feijão-branco,
pepino e rabanete

Arroz/ Arroz integral/
Feijão

Filé grelhado

Conchiglioni de queijos
e espinafre com molho
de tomate

Sobremesa:
Creme de abacate
Fruta

SEXTA – 15

Mix de folhas com
palmito

Salada de verdes
escuros e cenouras
assadas com nuts e
molho de mostarda

Arroz/ Arroz integral/
Feijão

Filé de frango com
ervas

Brócolis com alho

Sobremesa:
Salada de frutas

COLEGIO
Magnó

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



RESTAURANTE

SEGUNDA – 18

Mix de folhas + salada de cenoura com grão-de-bico
Salada de abobrinha grelhada
Arroz/ Arroz 7 cereais/ Feijão
Chicken fingers assado
Fusilli ao molho calabresa
Sobremesa:
Fruta

TERÇA – 19

Mix de folhas + salada bicolor
Salada de escarola e tomates assados
Arroz/ Arroz integral/ Feijão
Carne moída refogada
Milho na espiga
Farofa de ovos
Sobremesa:
Torta de churros
Fruta

QUARTA – 20

Mix de folhas com beterraba ralada
Salada de tomates à mediterrânea
Arroz/ Arroz 7 cereais/ Feijão
Bife acebolado
Couve-flor gratinada
Sobremesa:
Fruta

QUINTA – 21

Salada de verdes escuros, maçã e rabanete
Coleslaw
Arroz/ Arroz integral/ Feijão
Magno Fried Chicken (MFC)
Purê de batata
Sobremesa:
Brownie com sorvete
Fruta

SEXTA – 22

Mix de folhas + salada grega de verão
Salada de legumes assados com rúcula e grãos
Arroz/ Arroz integral/ Feijão
Filé de peixe à mediterrânea
Espinafre sauté
Sobremesa:
Salada de frutas

CARDÁPIO SEMANAL

OUTUBRO – 2021



RESTAURANTE

SEGUNDA – 25

Mix de folhas + salada de tomates com tapenade e manjeriço
Carpaccio de abobrinha
Arroz/ Arroz integral/ Feijão
Ragu de carne
Bolinho de arroz na chapa
Sobremesa:
Fruta

TERÇA – 26

Mix de folhas + salada de chuchu com farofinha de ovo
Salada de grãos
Arroz/ Arroz 7 cereais/ Feijão
Torta de frango
Cenouras assadas
Sobremesa:
Fruta

QUARTA – 27

Salada de folhas com tomate-cereja + vinagrete de milho
Salada de repolho-verde
Arroz/ Arroz integral/ Feijão
Carne assada
Risoto de parmesão
Vagens tostadas
Sobremesa:
Mosaico de gelatina
Fruta

QUINTA – 28

Mix de folhas + salada italiana de beterraba
Salada de risoni, pesto e grão-de-bico
Arroz/ Arroz 7 cereais/ Feijão
Filé de frango grelhado
Batata-doce assada
Sobremesa:
Tortinha de maçã com chantilly
Fruta

SEXTA – 29

Mix de folhas com palmito
Salada de folhas com abóbora assada, mel e sementes
Arroz/ Arroz integral/ Feijão
Carne seca acebolada
Baião de dois
Vinagrete de feijão-fradinho
Sobremesa:
Salada de frutas