**Cardápio Colégio São José –**

**Mês: Janeiro/Fevereiro 2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Segunda-feira 27/01** | **Terça-feira 28/01** | **Quarta-feira 29/01** | **Quinta-feira 30/01** | **Sexta-feira 31/01** |
| Cereal com leite  Média com peito de peru  Strogonoff de frango  Batata palha  Salada  Fruta  Cará com presunto/Suco | Fruta  Bisnaguinha com requeijão  Carne moída  Purê  Salada  Sorvete  Pão de queijo/Suco | Fruta  Broa com creme de avelã  Espagueti ao alho e óleo  Filé de frango  Salada  Fruta  Bolo de banana/Suco | Fruta  Cará com queijo  Carne assada  Farofa  Salada  Danoninho caseiro de uva  Pão sovado com requeijão/Suco | Fruta  Média com patê de presunto  Filé de frango à pizzaiolo  Mandioca  Salada / Gelatina  Iogurte/Bisnaguinha com queijo |
| **Segunda-feira 03/02** | **Terça-feira 04/02** | **Quarta-feira 05/02** | **Quinta-feria 06/02** | **Sexta-feira 07/02** |
| Fruta  Broa com doce de leite  Bife à rolê  Espinafre refogado  Salada  Pudim  Egg bread com requeijão/Suco | Cereal com iogurte  Cará com presunto  Frango cremoso  Batata soutê  Salada / Fruta  Bisnaguinha com peito de peru/Suco | Fruta  Broa com requeijão  Peixe assado Salada de legumes  Pão de mel  Misto quente /Suco | Fruta  Média com patê de peito de peru  Lasanha de queijo e presunto  Tirinhas de frango  Salada  Gelatina  Bolo de cenoura/Suco | Fruta  Bisnaguinha com queijo branco  Picadinho de carne com legumes  Salada  Fruta  Mexicano/Suco |
| **Segunda-feira 10/02** | **Terça-feira 11/02** | **Quarta-feira 12/02** | **Quinta-feria 13/02** | **Sexta-feira 14/02** |
| Fruta  Cará com requeijão  Filé de frango  Couve-flor refogada  Salada / Gelatina  Bolo de milho/Suco | Fruta  Média com patê de frango  Feijoada Kids  Salada / Fruta  Pão de queijo/Suco | Cereal com leite  Bisnaguinha com queijo  Frango assado com batatas  Salada / Sorvete  Cará com requeijão/Suco | Fruta  Iogurte/Broa com peito de peru  Escondidinho de carne seca  Couve  Salada / Fruta  Hot dog/Suco | Fruta  Cará com geleia  Parafuso à parisiense  Sobrecoxa de frango assada  Salada / Mousse de maracujá  Cookies/Suco |
| **Segunda-feira 17/02** | **Terça-feira 18/02** | **Quarta-feira 19/02** | **Quinta-feria 20/02** | **Sexta-feira 21/02** |
| Fruta  Bisnaguinha com presunto  Bife acebolado  Cenoura soutê  Salada / Mousse de limão  Cereal de chocolate com leite/Suco | Fruta  Ovo Mexido/Broa com queijo branco  Linguinni ao sugo  Peito de frango  Salada / Gelatina  Bolo formigueiro/Suco | Fruta  Cará com patê de frango  Quibe assado  Legumes na manteiga  Salada / Fruta  Pão de queijo/Suco | Cereal com iogurte  Média com creme de avelã  Filé de frango crocante  Purê / Salada  Brigadeiro de colher  Mini pizza/Suco | Fruta  Pão de forma com requeijão  Tirinhas de carne  Mandioquinha soutê  Salada / Fruta  Rosquinhas/Leite fermentado |
| **Segunda-feira 24/02** | **Terça-feira 25/02** | **Quarta-feira 26/02** | **Quinta-feria 27/02** | **Sexta-feira 28/03** |
| CARNAVAL | CARNAVAL | CARNAVAL | Fruta  Cará com requeijão  Strogonoff de carne  Batata palha  Salada / Fruta  Bolo de fubá/Suco | Fruta  Média com presunto  Penne ao molho rosê  Cubinhos de frango  Salada / Gelatina  Pastel assado de carne/Suco |

* ***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos;***
* ***Composição das saladas: tomate, alface, cebola e a salada do dia***
* ***Todos os pratos acompanham arroz, feijão e suco de fruta.***
* ***Nos lanches da manhã e da tarde são servidos: suco de frutas, frutas diversificadas, um tipo de pão, leite, achocolatado, margarina, biscoito salgado e doce.***

***Karina Tranjan***

***Nutricionista – CRN 18659***