**Cardápio Colégio São José – Março**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **02/03** | **03/03** | **04/03** | **05/03** | **06/03** |
| **Fruta** **Média com queijo branco****Espagueti ao alho e óleo****Tirinhas de frango****Salada** **Flan de chocolate****Queijo quente/Suco** | **Fruta** **Bisnaguinha com requeijão****Feijoada Kids****Salada****Gelatina****Cará com queijo/Suco** | **Fruta****Pão de queijo/Broa com presunto****Peixe assado com legumes****Salada** **Pudim de leite****Esfiha de carne/Suco** | **Cereal com iogurte****Cará com creme de avelã****Frango cremoso****Batata portuguesa****Salada****Fruta****Bolo de banana/Suco** | **Fruta****Média com creme de ricota/Ovo mexido****Carne de panela com legumes / Salada** **Salada de frutas****Bolinho de chuva/Suco** |
| **09/03** | **10/03** | **11/03** | **12/03** | **13/03** |
| **Fruta** **Broa com requeijão****Cubos de frango com ervilha e milho****Batatinha****Salada** **Fruta****Bolo de morango /Suco** | **Fruta****Cará com peito de peru****Rocambole de carne****Purê****Paçoca****Média com presunto/Suco**  | **Cereal com leite****Bisnaguinha com patê de presunto****Filé de frango à milanesa****Creme de milho****Salada****Gelatina****Hamburguer/Suco** | **Fruta****Média com queijo****Nhoque ao sugo****Almôndegas****Salada** **Sorvete** **Suco de soja/Pipoca** | **Fruta****Bisnaguinha com pasta de amendoim****Filé de frango acebolado com molho barbecue****Farofa** **Salada / Fruta** **Biscoito de polvilho/Suco** |
| **16/03** | **17/03**  | **18/03** | **19/03** | **20/03** |
| **Fruta** **Cará com presunto****Filé de peixe à dorê****PurêSalada****Bolo de cenoura****Pão francês com requeijão/Suco** | **Cereal com iogurte****Média com geleia****Strogonoff de frango****Batata palha****Salada****Fruta** **Leite fermentado/Pão de queijo** | **Fruta** **Bisnaguinha com queijo branco****Feijoada Kids****Salada** **Gelatina** **Mistinho de forno/Suco** | **Fruta** **Ovo mexido/Broa com patê de peito de peru** **Panqueca de frango****Couve refogada****Salada****Salada de fruta****Cereal de chocolate com leite/Suco** | **Fruta** **Cará com requeijão****Macarrão à bolonhesa****Escarola refogada****Salada** **Mousse de maracujá****Sequilho/Iogurte** |
| **23/03** | **24/03** | **25/03** | **26/03** | **27/03** |
| **Fruta** **Cará com patê de frango****Picadinho de frango****Salada****Gelatina** **Média com presunto/Pipoca** | **Fruta****Iogurte no copo/Broa com queijo****Bife de panela****Batata soutê****Salada****Sorvete****Cereal com leite/Suco**  | **Fruta** **Média com requeijão****Talharim gratinado****Filé de frango****Salada** **Fruta** **Pão de queijo/Suco**  | **Fruta** **Cará com doce de leite****Carne assada****Farofa Salada****Palha Italiana****Mexicano/Suco**  | **Cereal com leite****Broa com presunto****Isca de frango****Vagem refogada****Salada****Fruta****Bisnaguinha com geleia/Suco de soja** |
| **30/03** | **31/03** |  |  |  |
| **Fruta****Média com requeijão/Ovo mexido****Carne moída com abobrinhaSalada****Fruta** **Cará com creme de avelã/Suco** | **Cereal com iogurte****Broa com queijo branco****Cubinhos de frango grelhado****Purê de mandioquinha****Salada****Gelatina****Pastel assado de frango/Suco** |  |  |  |

* ***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.***
* ***Composição das saladas: alface, tomate, 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***