**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**  **Purê Salada**  **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 abobrinha Salada**  **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***