**Cardápio Colégio São José – Fevereiro/2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **01/02** | **02/02** | **03/02** | **04/02** | **05/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Torrada de pão de forma com manteiga ou geleia** | **Pão francês ou de cará com manteiga****Ovo mexido** | **Pão francês ou de cará com requeijão****Bolo simples** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Strogonoff de frango****Batata palha****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Carne assada****Farofa****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Picadinho de frango****Salada****Fruta**  | **Macarronada ao sugo****Almôndegas** **Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Peixe assado****Legumes soutê****Salada** **Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com presunto****Brigadeiro de colher** | **Bisnaguinha com requeijão****Bolo de cenoura** | **Rap 10 com franguinho****Iogurte** | **Mini pão francês com peito de peru****Gelatina de uva** | **Mexicano****Paçoca** |
|  | **08/02** | **09/02** | **10/02** | **11/02** | **12/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Misto quente** | **Torrada de pão de forma com manteiga ou geleia** | **Pão francês ou de cará com manteiga****Ovo mexido** | **Pão francês ou de cará com requeijão****Bolo simples** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Bife de panela****Polenta mole****Salada** **Gelatina**  | **Arroz e feijão****Filé de frango á parmegiana****Couve****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Cubinhos de carne****Purê de mandioquinha****Salada** **Sorvete** | **Lasanha ao sugo****Tirinhos de frango acebolado****Espinafre** **Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Carne de panela com legumes****Salada****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de cará com queijo****Mousse de maracujá** | **Egg Bread com requeijão****Bolo de banana** | **Milho no potinho****Vitamina de fruta** | **Hamburguinho** **Gelatina de morango** | **Pão de queijo****Enroladinho de goiaba** |
|  | **15/02** | **16/02** | **17/02** | **18/02** | **19/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Torrada de pão de forma com manteiga ou geleia** | **Pão francês ou de cará com manteiga****Ovo mexido** | **Pão francês ou de cará com requeijão****Bolo simples** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Fricassê de frango****Brócolis refogado****Salada****Gelatina**  | **Arroz e feijão****Almôndegas ao sugo****Purê****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão** **Cubinhos de frango****Beterraba****Salada** **Sorvete**  | **Arroz e feijão****Bife à milanesa****Creme de milho****Salada** **Fruta**  | **Arroz de feijão****Sobrecoxa de frango assada****Farofinha de ovo****Salada** **Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com queijo branco****Pudim** | **Mini broa com requeijão****Bolo de milho** | **Ovo mexido com tomatinho****Torrada** | **Esfiha de frango****Gelatina de limão** | **Mexicano****Wafer de morango** |
|  | **22/02** | **23/02** | **24/02** | **25/02** | **26/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Torrada de pão de forma com manteiga ou geleia** | **Pão francês ou de cará com manteiga****Ovo mexido** | **Pão francês ou de cará com requeijão****Bolo simples** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Bife à rolê****Chips de batata doce****Salada** **Fruta**  | **Macarrão ao sugo****Peito de frango assado****Legumes soutê****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Filé de peixe****Couve flor refogada****Salada** **Bombom**  | **Arroz e feijão****Filé de frango à pizzaiolo****Mandioca** **Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Bife** **Milho e ervilha na manteiga****Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de cará com peito de peru****Doce de banana** | **Pão de forma com requeijão****Bolo de chocolate** | **Sanduíche natural de queijo branco e peito de peru****Pipoca** | **Torta de pizza****Gelatina de framboesa** | **Pão de queijo****Sorvete** |

* ***A refeições (lanche da manhã e almoço) e o suco são retirados pelos alunos diretamente no balcão.***
* ***Lanche da manhã – Todos os dias é servido suco ou leite , fruta e opção de bolacha salgada e doce.***
* ***Almoço - No momento estamos servindo diariamente, salada de alface e tomate.***
* ***Os lanches da tarde serão distribuídos em embalagens/kits individuais seguindo as normas da Vigilância Sanitária/Protocolo COVID19.***
* ***Em todos os kits (lanche da tarde) servimos fruta, bolacha salgada, bolacha doce, suco ou leite achocolatado.***
* ***Caso algum aluno não ingira todos os alimentos do seu kit, será orientado a guardar o restante na mochila para levar para casa ou descartar o mesmo no lixo.***
* ***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.***

***Karina Tranjan***

***Nutricionista – CRN 18659***