**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***