**Cardápio Colégio São José - Março**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **01/03** | **02/03** | **03/03** | **04/03** | **05/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Torrada com manteiga ou geleia** | **Pão francês ou de cará com manteiga** | **Pão francês ou de cará com requeijão****Bolo simples** |
| **ALMOÇO** | **Talharim gratinado****Tirinhas de frango****Brócolis****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Escondidinho de carne seca****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Frango xadrez****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Bife à cavalo****Batata soutê****Salada** **Sorvete**  | **Arroz e feijão****Filé de frango****Creme de milho****Salada** **Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com queijo prato****Arroz doce** | **Pão de milho com requeijão****Bolo de maçã com canela** | **Sanduíche natural de frango****Salada de frutas** | **Hot dog****Gelatina de abacaxi** | **Mexicano****Pé de moça** |
|  | **08/03** | **09/03** | **10/03** | **11/03** | **12/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Misto quente** | **Torrada com manteiga ou creme de avelã** | **Pão francês ou de cará com manteiga** | **Pão francês ou de cará com requeijão****Bolo simples** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Strogonoff de carne****Batata palha****Salada** **Fruta**  | **Capelleti de queijo ao sugo****Filé de frango****Couve** **Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Quibe de forno****Salada de legumes****Fruta**  | **Arroz e feijão****Frango gratinado****Batatinha****Salada****Goiabinha** | **Arroz e feijão****Filé de peixe****Polenta mole****Salada** **Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de cará com peito de peru****Prestígio gelado** | **Pão australiano com requeijão****Bolo de fubá** | **Ovo mexido com cenoura****Iogurte de fruta** | **Mini pizza****Gelatina de framboesa** | **Pão de queijo****Enroladinho de chocolate** |
|  | **15/03** | **16/03** | **17/03** | **18/03** | **19/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Torrada 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****Picadinho de frango com legumes****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Carne assada****Farofa****Salada** **Fruta**  | **Parafuso ao alho e óleo****Cubinhos de frango** **Beterraba ralada****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Bife à parmegiana****Tirinhas de polenta****Salada** **Sorvete**  | **Arroz e feijão****Almôndegas de frango****Purê** **Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com presunto****Manjar** | **Pão de cenoura com requeijão****Bolo formigueiro** | **Crepioca com queijo e tomate****Biscoito integral** | **Esfiha de carne****Gelatina de uva** | **Mexicano****Pão de mel** |
|  | **22/03** | **23/03** | **24/03** | **25/03** | **26/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Misto quente** | **Torrada 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****Espinafre****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Frango assado com batatas****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Bolinho de peixe****Purê de cenoura****Salada** **Fruta**  | **Espagueti ao sugo****Filé de frango à milanesa no forno****Espinafre****Salada****Bombom**  | **Arroz e feijão****Bife de panela****Couve-flor****Salada****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de cará com queijo branco****Mousse de morango** | **Pão tipo brioche com requeijão****Bolo de morango** | **Torta de legumes****Yakult**  | **Misto quente de forno****Gelatina de limão** | **Pão de queijo****Wafer de morango** |
|  | **29/03** | **30/03** | **31/03** |  |  |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês ou de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Torrada com manteiga ou creme de avelã** |  |  |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Fricassê de frango****Salada** **Fruta**  | **Feijoada Kids****Salada****Fruta**  | **Penne ao molho rosê****Tirinhas de frango grelhado****Cenourinha soutê****Salada****Fruta**  |  |  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com queijo prato****Pavê de abacaxi** | **Pão de forma integral com requeijão****Bolo de coco** | **Milho no potinho****Vitamina de frutas** |  |  |

* ***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***