**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***