**Cardápio Colégio São José - Junho**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **01/06** | **02/06** | **03/06** | **04/06** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  | **Ovo mexido****Pão francês com manteiga** | **Cereal com leite****Pão de forma com requeijão** | **----------------** | **--------------** |
| **ALMOÇO** |  | **Feijoada Kids****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Isca de frango****Purê de cenoura****Salada / Fruta**  | **FERIADO** | **FERIADO** |
| **LANCHE DA TARDE** |  | **Egg bread com requeijão****Bolo de maçã** | **Pão francês com manteiga****Ovinho de codorna** | **------------------** | **---------------** |
|  | **07/06** | **08/06** | **09/06** | **10/06** | **11/06** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de forma com peito de peru** | **Ovo mexido****Pão francês com manteiga** | **Cereal com leite****Bisnaguinha com requeijão** | **Pão de cará com manteiga****Chocolate quente** | **Misto frio****Bolo simples** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Bife à rolê****Polenta mole****Salada****Bananinha**  | **Arroz e feijão****Frango assado com batatas****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Filé de peixe****Creme de milho****Salada****Fruta**  | **Lasanha ao sugo****Iscas de frango****Brócolis****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Carne de panela com legumes****Salada** **Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com queijo****Palha Italiana** | **Pão de cará com requeijão****Bolo de milho** | **Torta de legumes****Uva passa** | **Mini pizza****Gelatina de morango** | **Pão de queijo****Enroladinho de goiaba** |
|  | **14/06** | **15/06** | **16/06** | **17/06** | **18/06** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Ovo mexido****Pão francês com manteiga** | **Pão de cará com manteiga****Chocolate quente** | **Pão de forma com peito de peru** | **Misto frio****Bolo simples** | **Cereal com leite****Bisnaguinha com requeijão** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Frango xadrez****Salada** **Paçoca** | **Arroz e feijão****Carne assada****Farofa****Salada / Fruta**  | **Arroz e feijão****Strogonoff de frango****Batata palha****Salada / Fruta**  | **Feijoada Kids****Salada** **Fruta**  | **Macarrão ao alho e óleo****Cubinhos de frango****Beterraba****Salada / Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de cará com peito de peru****Canjica**  | **Pão de milho com requeijão****Bolo de chocolate** | **Pãozinho com manteiga****Milho no pote** | **Croissant** **Gelatina de abacaxi** | **Mexicano****Wafer de morango** |
|  | **21/06** | **22/06** | **23/06** | **24/06** | **25/06** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Ovo mexido****Pão francês com manteiga** | **Pão de cará com manteiga****Chocolate quente** | **Pão de forma com peito de peru** | **Misto frio****Bolo simples** | **Cereal com leite****Bisnaguinha com requeijão** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Bife de panela****Purê** **Salada****Bombom**  | **Arroz e feijão****Filé de frango à parmegiana****Couve****Salada / Fruta**  | **Talharim ao molho rosê****Mini hamburguer****Espinafre****Salada / Fruta** | **Arroz e feijão****Frango cremoso****Batata portuguesa****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Peixe assado****Legumes soutê****Salada****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com queijo branco****Brigadeiro de colher** | **Pão australiano com requeijão****Bolo de coco** | **Pão sírio com queijo e tomate****Iogurte de fruta** | **Pão de batata****Gelatina de uva** | **Pão de queijo****Pé de moça caseiro** |
|  | **28/06** | **29/06** | **30/06** | **01/07** | **02/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Ovo mexido****Pão francês com manteiga** | **Pão de cará com manteiga****Chocolate quente** | **Pão de forma com peito de peru** | **Misto frio****Bolo simples** | **Cereal com leite****Bisnaguinha com requeijão** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Fricassê de frango****Salada****Mini pão de mel** | **Macarrão a bolonhesa****Brócolis****Salada****Fruta**  | **Feijoada Kids****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Churrasco misto****Farofa** **Salada / Fruta**  | **Arroz e feijão****Tirinhas de carne****Purê de cenoura****Salada / Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de cará com presunto****Mousse de morango** | **Mini broa com requeijão****Bolo de fubá** | **Crepioca com queijo****Pipoca** | **Esfiha de carne****Gelatina de limão** | **Mexicano****Enroladinho de chocolate** |

* ***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.***
* ***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.***

***Karina Tranjan***

***Nutricionista – CRN 18659***