**Cardápio Colégio São José - Agosto**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **04/08** | **05/08** | **06/08** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  | **Bisnaguinha com queijo branco** | **Pão de cará com requeijão****Bolo simples** | **Misto frio** |
| **ALMOÇO** |  |  | **Macarronada ao sugo****Tirinhas de carne****Brócolis****Salada****Fruta** | **Arroz e feijão****Frango assado com batata****Salada****Fruta** | **Arroz e feijão****Bife à rolê****Polenta mole****Salada****Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  | **Pão francês com presunto****Mousse de maracujá** | **Mexicano****Gelatina de abacaxi** | **Egg bread com requeijão****Bolo de cenoura** |
|  | **09/08** | **10/08** | **11/08** | **12/08** | **13/08** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com queijo** | **Pão francês com manteiga** **Ovo mexido** | **Bisnaguinha com peito de peru** | **Pão de cará com requeijão****Chocolate quente** | **Misto frio** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Filé de frango****Creme de milho****Salada**  | **Arroz e feijão****Carne assada****Farofa****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Cubinhos de frango à brasileira (milho e ervilha)****Purê de mandioquinha****Salada****Fruta**  | **Lasanha ao sugo****Tirinhas de carne****Cenoura ralada****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Filé de peixe****Salada de legumes****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Torrada****Ovo mexido** | **Torta de pizza****Pão de mel** | **Pão de cará com queijo****Pudim** | **Pão de queijo****Gelatina de uva** | **Bisnaguinha com requeijão****Bolo mesclado** |
|  | **16/08** | **17/08** | **18/08** | **19/08** | **20/08** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com presunto** | **Pão de cará com requeijão****Bolo simples** | **Bisnaguinha com queijo branco** | **Pão francês com queijo****Iogurte** | **Misto frio** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Carne de panela****Salada** | **Arroz e feijão****Isca de frango****Purê****Salada****Fruta**  | **Talharim ao molho branco****Cubos de carne****Espinafre****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Frango cremoso****Batata palha****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Rocambole de carne****Cenora soutê****Salada****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão sírio com queijo****Iogurte de fruta** | **Pão de batata** **Bombom** | **Pão francês com peito de peru****Brigadeiro de paçoca** | **Mexicano****Gelatina de limão** | **Mini broa com requeijão****Bolo de milho** |
|  | **23/08** | **24/08** | **25/08** | **26/08** | **27/08** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Bisnaguinha com queijo** | **Pão de cará com requeijão****Chocolate quente** | **Pão de forma com peito de peru** | **Pão francês com manteiga** **Ovo mexido** | **Misto frio** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Frango xadrez****Salada****Fruta** | **Espaguete ao sugo****Almôndegas de carne****Beterraba****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Peixe assado com batata doce****Salada** **Fruta** | **Feijoada Kids****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Panqueca de frango****Repolho****Salada****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Sanduíche natural de atum****Cookie integral** | **Mini pizza****Wafer de chocolate** | **Pão de cará com queijo branco****Danoninho de morango** | **Pão de queijo****Gelatina de cereja** | **Pão tipo brioche com requeijão****Bolo de chocolate** |
|  | **30/08** | **31/08** | **01/09** | **02/09** | **03/09** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com geleia** | **Pão francês com queijo****Iogurte** | **Bisnaguinha queijo branco** | **Pão de cará com requeijão****Bolo simples** | **Misto frio** |
| **ALMOÇO** | **Parafuso ao alho e óleo****Bife à rolê****Brócolis****Salada** | **Arroz e feijão****Churrasco misto****Farofa/Vinagrete****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Strogonoff de carne****Batata palha****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Filé de frango à parmegiana****Couve****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Quibe de forno****Salada de legumes****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Milho no potinho****Pão integral com peito de peru e requeijão** | **Pastel assado de carne****Enroladinho de goiaba** | **Pão francês com presunto****Palha Italiana** | **Mexicano****Gelatina de morango** | **Pão de forma com requeijão****Bolo de banana** |

* ***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***