**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***