**Cardápio Colégio São José - Setembro**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **01/09** | **02/09** | **03/09** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  | **Bisnaguinha queijo branco** | **Pão de cará com requeijão****Bolo simples** | **Misto frio** |
| **ALMOÇO** |  |  | **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** |  |  | **Pão francês com presunto****Palha Italiana** | **Mexicano****Gelatina de morango** | **Pão de forma com requeijão****Bolo de banana** |
|  | **06/09** | **07/09** | **08/09** | **09/09** | **10/09** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **----------------** | **-----------** | **--------------** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com requeijão****Iogurte**  |
| **ALMOÇO** | **AULA SUSPENSA** | **FERIADO** | **FERIADO** | **Arroz e feijão****Bife de panela****Creme de milho****Salada****Fruta** | **Arroz e feijão****Frango assado com batatas****Salada** **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **--------------** | **----------------** | **-------------** | **Pão francês com queijo****Bolo de morango** | **Pão de milho com requeijão****Gelatina de framboesa** |
|  | **13/09** | **14/09**  | **15/09** | **16/09** | **17/09** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão****Chocolate quente** | **Misto frio** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com peito de peru****Cereal com leite** | **Pão francês com requeijão** |
| **ALMOÇO** | **Penne ao molho rosê****Tirinhas de frango grelhado****Cenourinha soutê****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Bolo de carne recheado****Purê de batata****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Picadinho de frango com legumes****Salada** **Fruta**  | **Feijoada Kids****Salada****Fruta** | **Arroz e feijão****Bolinho de peixe****Salada** **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Torrada****Ovo mexido** | **Hot dog****Bananinha**  | **Pão de cará com queijo****Brigadeiro de colher** | **Mexicano****Gelatina de limão** | **Pão de leite com requeijão****Bolo formigueiro** |
|  | **20/09** | **21/09** | **22/09** | **23/09** | **24/09** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Misto frio** | **Pão francês com manteiga****Ovo mexido** | **Pão de cará com queijo** | **Bisnaguinha com presunto** | **Pão francês com requeijão****Iogurte**  |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Bife** **Batata doce assada****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Frango gratinado****Batatinha****Salada****Fruta**  | **Macarronada****Cubinhos de carne****Brócolis refogado****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Fricassê de frango****Salada****Fruta** | **Arroz e feijão****Tirinhas de carne****Mandioquinha soutê****Salada****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Sanduíche natural de frango****Leite fermentado** | **Croissant** **Paçoca**  | **Pão francês com peito de peru****Mousse de limão** | **Pão de queijo****Gelatina de uva** | **Egg Bread com requeijão****Bolo de maçã** |
|  | **27/09** | **28/09** | **29/09** | **30/09** | **01/10** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Misto frio****Cereal com leite** | **Pão de cará com requeijão****Bolo simples** | **Bisnaguinha com peito de peru** | **Pão francês com requeijão** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Strogonoff de frango****Batata palha****Salada** **Fruta**  | **Arroz e feijão****Carne moída****Purê****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Filé de peixe****Salada de legumes****Fruta**  | **Nhoque ao sugo****Carne assada****Espinafre****Salada****Fruta**  | **Arroz e feijão****Almôndegas de frango****Polenta mole****Salada****Fruta**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Bisnaguinha integral com queijo branco****Ovinho de codorna** | **Esfiha de frango****Bombom**  | **Pão de cará com presunto****Pavê de abacaxi** | **Mexicano****Gelatina de abacaxi** | **Bisnaguinha com requeijão****Bolo de churros** |

* ***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 achocolatado , 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.***
* ***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***