**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***