

**Cardápio Colégio São José - Outubro**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **01/10** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  |  |  | **Pão francês com requeijão** |
| **ALMOÇO** |  |  |  |  | **Arroz e feijão**  **Almôndegas de frango**  **Polenta mole**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  |  |  | **Bisnaguinha com requeijão**  **Bolo de churros** |
|  | **04/10** | **05/10** | **06/10** | **07/10** | **08/10** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com queijo**  **Bolo simples** | **Bisnaguinha com geleia** | **Pão francês com requeijão**  **Iogurte de fruta** | **Egg gread com queijo e presunto** | **Pão francês com manteiga e ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Bife à rolê**  **Creme de milho**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Isca de frango**  **Batata soutê**  **Salada**  **Fruta** | **Penne ao molho rosê**  **Tirinhas de carne**  **Brócolis**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Frango assado**  **Farofa**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Bife de panela**  **Couve-flor**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Mini broa com requeijão**  **Mousse de maracujá** | **Pão de queijo**  **Gelatina de cereja** | **Pão sírio com queijo e tomate**  **Pipoca** | **Pão francês com queijo**  **Bolo de fubá** | **Hamburguer**  **Wafer** |
|  | **11/10** | **12/10** | **13/10** | **14/10** | **15/10** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **--------------** | **------------** | **Pão francês com requeijão**  **Iogurte de fruta** | **Egg gread com queijo e presunto** | **Pão francês com manteiga e ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **AULA SUSPENSA** | **FERIADO** | **Arroz e feijão**  **Filé de frango**  **Purê de mandioquinha**  **Salada**  **Fruta** | **Feijoada kids**  **Salada**  **Fruta** | **Talharim gratinado**  **Cubinhos de frango**  **Beterraba**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **---------------** | **-------------** | **Torrada**  **Ovo mexido** | **Cará com queijo**  **Bolo de chocolate** | **Misto quente de forno**  **Goiabinha** |
|  | **18/10** | **19/10** | **20/10** | **21/10** | **22/10** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com queijo**  **Bolo simples** | **Bisnaguinha com creme de avelã** | **Pão francês com requeijão**  **Iogurte de fruta** | **Egg gread com queijo e presunto** | **Pão francês com manteiga e ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Picadinho de carne com legumes**  **Salada**  **Fruta** | **Lasanha ao sugo**  **Peito de frango assado**  **Cenouras douradas**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Churrasco misto**  **Farofa**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Frango cremoso**  **Batata palha**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Peixe assado**  **Mix de batatas**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pãozinho de cenoura com requeijão**  **Danoninho caseiro de morango** | **Mexicano**  **Gelatina de limão** | **Sanduíche natural de atum**  **Leite fermentado** | **Pão francês com queijo**  **Bolo de coco** | **Mini pizza**  **Bananinha** |
|  | **25/10** | **26/10** | **27/10** | **28/10** | **29/10** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com queijo**  **Bolo simples** | **Bisnaguinha com geleia** | **Pão francês com requeijão**  **Iogurte de fruta** | **Egg gread com queijo e presunto** | **Pão francês com manteiga e ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Strogonoff de carne**  **Batata palha**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Rocambole de carne**  **Purê**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Frango xadrez**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Bife à parmegiana**  **Couve**  **Salada**  **Fruta** | **Parafuso ao sugo**  **Tirinhas de frango**  **Brócolis**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de forma com requeijão**  **Brigadeiro de paçoca** | **Pão de queijo**  **Gelatina de uva** | **Bisnaguinha integral com queijo branco**  **Ovinho de codorna** | **Cará com queijo**  **Bolo de cenoura** | **Pastel assado de carne**  **Cookies** |

* ***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***