

**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***