**Cardápio Colégio São José - Fevereiro**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **31/01** | **01/02** | **02/02** | **03/02** | **04/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Bisnaguinha com geleia** | **Pão francês com queijo** | **Pão de forma com requeijão****Cereal com leite** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Carne moída****Purê de batata****Salada**  | **Arroz e feijão****Filé de frango à pizzaiolo****Bolinho de arroz com cenoura****Salada**  | **Arroz e feijão****Peixe assado****Legumes soutê****Salada**  | **Arroz e feijão****Hamburguer de frango caseiro****Couve flor gratinada****Salada**  | **Talharim gratinado****Cubinhos de carne****Beterraba** **Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com presunto****Brigadeiro de colher** | **Bisnaguinha com requeijão****Bolo de banana** | **Rap 10 com frango****Salada de frutas** | **Hamburguer****Gelatina de uva** | **Pão de queijo****Pé de moça** |
|  | **07/02** | **08/02** | **09/02** | **10/02** | **11/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Bisnaguinha com geleia** | **Pão francês com queijo** | **Pão de forma com requeijão****Cereal com leite** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Cubinhos de frango****Batata assada com alecrim****Salada**  | **Arroz e feijão****Carne assada****Farofa****Salada**  | **Arroz e feijão****Fricassê de frango****Cenoura soutê****Salada**  | **Nhoque ao sugo****Isca de carne****Espinafre** **Salada**  | **Arroz e feijão****Picadinho de frango com legumes****Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de cará com queijo branco****Mousse de maracujá** | **Mini broa com manteiga****Bolo de chocolate** | **Pãozinho com manteiga****Ovo mexido com tomate** | **Esfiha de carne****Gelatina de morango** | **Mexicano****Enroladinho de chocolate** |
|  | **14/02** | **15/02** | **16/02** | **17/02** | **18/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Bisnaguinha com geleia** | **Pão francês com queijo** | **Pão de forma com requeijão****Cereal com leite** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão****Strogonoff de carne****Batata palha****Salada**  | **Arroz e feijão****Frango assado****Batata soutê****salada** | **Penne ao molho rosê****Bife** **Beterraba****Salada**  | **Arroz e feijão****Panqueca de frango****Couve****Salada**  | **Arroz e feijão****Isca de peixe****Salada de legumes** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de francês com peito de peru****Danoninho caseiro de uva** | **Pão doce com manteiga****Bolo de cenoura** | **Sanduíche natural de atum****Iogurte de fruta** | **Torta pizza****Gelatina de limão** | **Pão de queijo****Wafer de morango** |
|  | **21/02** | **22/02** | **23/02** | **24/02** | **25/02** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Bisnaguinha com geleia** | **Pão francês com queijo** | **Pão de forma com requeijão****Cereal com leite** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão Tirinhas de frango****Repolho refogado** | **Arroz e feijão****Macarronada com almôndegas de carne****Brócolis****Salada**  | **Arroz e feijão****Isca de frango****Purê de mandioquinha****Salada**  | **Arroz e feijão****Escondidinho de carne seca****Cenourinha****Salada**  | **Arroz e feijão****Filé de frango****Chips de batata doce****Salada**  |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de cará com queijo****Pudim** | **Pão de forma integral com requeijão****Bolo de milho** | **Pãozinho com manteiga****Milho no copinho** | **Croissant de frango****Gelatina de abacaxi** | **Mexicano** **Sorvete**  |
|  | **28/02** | **01/03** | **02/03** | **03/03** | **04/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **-------------** | **--------------** | **------------** | **Pão francês com queijo** | **Pão de forma com requeijão****Cereal com leite** |
| **ALMOÇO** | **FERIADO** | **FERIADO** | **FERIADO** | **Arroz e feijão****Frango cremoso****Mandioca****Salada**  | **Arroz e feijão****Quibe de forno****Salada de legumes** |
| **LANCHE DA TARDE** | **-----------** | **-------------** | **------------** | **Pãozinho de ovo com requeijão****Bolo mesclado** | **Rap 10 com queijo e tomate****Leite fermentado** |

* ***A refeições (lanche da manhã e almoço) e o suco são retirados pelos alunos diretamente no balcão.***
* ***Lanches da manhã e da tarde – Todos os dias é servido suco ou leite achocolatado , fruta e opção de bolacha salgada e doce.***
* ***Saladas de alface e tomate.***
* ***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.***

***Karina Tranjan***

***Nutricionista – CRN 18659***