**Cardápio Colégio São José - Março**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **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** | **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** |
|  | **07/03** | **08/03** | **09/03** | **10/03** | **11/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Pãozinho de cará com requeijão** | **Misto quente** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** | **Pão de cará com peito de peru** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Peixe assado**  **Creme de milho**  **Salada**  **Fruta** | **Penne ao sugo**  **Bife à milanesa**  **Beterraba**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Strogonoff de frango**  **Batata palha**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Panqueca de carne**  **Couve**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Frango xadrez**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pastel assado de carne**  **Gelatina de framboesa** | **Pão de queijo**  **Bananinha** | **Pão francês com queijo**  **Beijinho de colher** | **Pãozinho de ovo com requeijão**  **Bolo formigueiro** | **Pizza de pão de forma**  **Iogurte de morango** |
|  | **14/03** | **15/03** | **16/03** | **17/03** | **18/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Pãozinho de ovo com requeijão** | **Misto quente** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** | **Pão de cará com peito de peru** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Carne moída à jardineira**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Cubinhos de frango**  **Purê**  **Salada / Fruta** | **Talharim à parisiense**  **Tirinhas de carne**  **Cenoura**  **Salada / Fruta** | **Arroz e feijão**  **Frango supremo**  **Batatinha**  **Salada / Fruta** | **Arroz e feijão**  **Postas de peixe assado**  **Salada de legumes**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Misto quente de forno**  **Gelatina de cereja** | **Mexicano**  **Pão de mel** | **Pão de cará com presunto**  **Mousse de chocolate** | **Pão de forma com requeijão**  **Bolo de morango** | **Torta de legumes**  **Pipoca** |
|  | **21/03** | **22/03** | **23/03** | **24/03** | **25/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Pãozinho de ovo com requeijão** | **Misto quente** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** | **Pão de cará com peito de peru** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Filé de frango**  **Couve flor refogada**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão Rocambole de carne**  **Batata soutê**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Peito de frango fatiado**  **Purê de abóbora**  **Salada**  **Fruta** | **Lasanha de carne e queijo**  **Brócolis**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Cubinhos de frango**  **Farofa**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de batata com catupiry**  **Gelatina de limão** | **Pão de queijo**  **Sorvete** | **Pão francês com queijo branco**  **Mousse de limão** | **Pãozinho de cenoura com requeijão**  **Bolo de maçã** | **Sanduíche natural de frango**  **Vitamina de morango** |
|  | **28/03** | **29/03** | **30/03** | **31/03** | **01/04** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Pãozinho de ovo com requeijão** | **Misto quente** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** | **Pão de cará com peito de peru** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Picadinho de carne com legumes**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Escondidinho de frango**  **Espinafre**  **Salada / Fruta** | **Arroz e feijão**  **Strogonoff de carne**  **Batata palha**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Frango assado com batatas**  **Salada**  **Fruta** | **Macarronada com almôndegas de frango**  **Vagem**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Cachorro quente**  **Gelatina de uva** | **Mexicano**  **Cookies** | **Pão de cará com peito de peru**  **Pavê de abacaxi** | **Pão sovado com requeijão**  **Bolo de churros** | **Pãozinho com manteiga**  **Omelete de forno** |

* ***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.***
* ***Saladas de alface e tomate.***
* ***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.***

***Karina Tranjan***

***Nutricionista – CRN 18659***