**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***