**Cardápio Colégio São José – Março**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **01/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** |  |  |  |  | **Pãozinho de ovo com peito de peru** |
| **ALMOÇO** |  |  |  |  | **Arroz e feijão**  **Quibe de forno**  **Salada de legumes** |
| **LANCHE DA TARDE** |  |  |  |  | **Pão de cará com manteiga**  **Bolo de churros** |
|  | **04/03** | **05/03** | **06/03** | **07/03** | **08/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Pão de cará com requeijão** | **Queijo quente** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** | **Pãozinho de ovo com peito de peru** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Strogonoff de frango**  **Batata palha**  **Salada**  **Fruta** | **Penne ao sugo**  **Bife de panela**  **Beterraba**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Peixe assado**  **Creme de milho**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Carne assada**  **Batata**  **Salda**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Frango xadrez**  **Salada**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Mini broa com manteiga**  **Palha Italiana** | **Bisnaguinha com requeijão**  **Gelatina de morango** | **Mexicano**  **Bananinha**  **Água de coco** | **Pão francês com queijo**  **Bolo caseiro de chocolate** | **Pão de batata com catupiry**  **Cookies** |
|  | **11/03** | **12/03** | **13/03** | **14/03** | **15/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Pão de cará com requeijão** | **Misto quente** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** | **Pãozinho de ovo 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**  **Peixe assado**  **Salada de legumes**  **Fruta** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de forma com manteiga**  **Sorvete** | **Cará com requeijão**  **Gelatina de uva** | **Pão de queijo**  **Chá gelado** | **Bisnaguinha com presunto**  **Bolo de banana** | **Esfiha de frango**  **Paçoca** |
|  | **18/03** | **19/03** | **20/03** | **21/03** | **22/03** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Pão de cará com requeijão** | **Misto quente** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** | **Pãozinho de ovo 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** | **Bisnaguinha com manteiga**  **Beijinho de colher** | **Pão francês com requeijão**  **Gelatina de framboesa** | **Sanduíche natural de frango**  **Biscoito de polvilho** | **Pão de forma com queijo branco**  **Bolo de fubá** | **Croissant de pizza**  **Top Bell** |
|  | **25/03** | **26/03** | **27/03** | **28/03** | 29/03 |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão francês com queijo** | **Pão de cará com requeijão** | **Misto quente** | **-------------** | **-----------** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Picadinho de carne com legumes**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Churrasco misto**  **Vinagrete**  **Salada**  **Fruta** | **Arroz e feijão**  **Strogonoff de carne**  **Batata palha**  **Salada**  **Fruta** | **FERIADO** | **FERIADO** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de ovo com manteiga**  **Mousse de limão** | **Pão de forma com requeijão**  **Gelatina de abacaxi** | **Pão de queijo**  **Bombom** | **-------------** | **------------** |

* ***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***