**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***