



**CANTINAS  
DON CAPPELLO**

## COLÉGIO DE SANTA INÊS



### CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA DE 23.06 A 27.06

|  | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
|--|----------|----------|----------|----------|----------|

#### LANCHE DA MANHÃ

|               |                                               |                                                               |                                    |                                    |                                        |
|---------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Lanche</b> | Pão francês com queijo, manteiga ou requeijão | Cereal matinal e pão de leite com creme de ricota ou manteiga | Tapioca de manteiga e bisnaguinhas | Bolo de iogurte e biscoito salgado | Pão de forma com manteiga ou requeijão |
| <b>Bebida</b> | Suco natural ou achocolatado                  | Suco natural ou achocolatado                                  | Suco natural ou achocolatado       | Suco natural ou achocolatado       | Suco natural ou achocolatado           |
| <b>Fruta</b>  | Fruta da época                                | Fruta da época                                                | Fruta da época                     | Fruta da época                     | Fruta da época                         |

#### ALMOÇO

|                        |                                 |                                       |                                      |                                 |                                   |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Salada</b>          | Alface, tomate e cenoura palito | Alface, tomate e repolho fatiado      | Alface, tomate e vinagrete           | Alface, tomate e pepino fatiado | Alface, tomate e beterraba ralada |
| <b>Legumes</b>         | Batata bolinha temperada        | Farofa temperada com ovos             | Couve refogada no azeite             | Brócolis refogado e temperado   | Batatas Sauté                     |
| <b>Fixo</b>            | Arroz e feijão carioca          | Arroz e feijão carioca                | Arroz, feijão carioca e feijão preto | Arroz e feijão carioca          | Arroz e feijão carioca            |
| <b>Prato principal</b> | Fricassê de frango              | Tirinhas de carne com mandioca cozida | Cubos de Frango grelhado             | Lasanha a bolonhesa             | Sobrecoxa assada                  |
| <b>Opção</b>           | Omelete                         | Frango desfiado refogado              | Ovos Cozidos                         | Tiras de frango                 | Omelete                           |
| <b>Bebida</b>          | Suco Natural                    | Suco Natural                          | Suco Natural                         | Suco Natural                    | Suco Natural                      |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                  | Gelatina                              | Fruta da época                       | Gelatina                        | Fruta da época                    |

#### LANCHE DA TARDE

|                  |                           |                               |                                     |                             |                |
|------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------|
| <b>Lanche</b>    | Bisnaguinha com requeijão | Bolo de cenoura com casquinha | Sanduíche de queijo no pão de forma | Pão de brioche com manteiga | Crepe Suíço    |
| <b>Bebida</b>    | Suco natural              | Suco natural                  | Suco natural                        | Suco natural                | Suco natural   |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época            | Fruta da época                | Fruta da época                      | Fruta da época              | Fruta da época |

**OBSERVAÇÃO:** Cardápio sujeito a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos.

Fabiana Gomez  
Nutricionista  
CRN-3.69610/P