

		CANTINAS DON CAPPELLO		COLÉGIO DE SANTA INÊS		
CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA DE 18.08 A 22.08						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	

LANCHE DA MANHÃ					
Lanche	Pão de leite com manteiga ou requeijão	Pão francês com queijo, manteiga ou requeijão	Cereal matinal e bisnaguinha com manteiga ou requeijão	Pão de forma com manteiga ou requeijão	Bolo caseiro de coco e biscoito salgado
Bebida	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado
Fruta	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

ALMOÇO					
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e beterraba ralada	Alface, tomate e pepino fatiado	Alface, tomate e repolho fatiado	Alface, tomate e beterraba ralada
Legumes	Salada de macarrão	Batata corada	Farofa temperada com cenoura ralada e ovos cozidos	Brócolis temperado no azeite	Espinafre refogado
Fixo	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz, feijão carioca e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
Prato principal	Frango a pizzaiolo	Strogonoff de carne	Fígado acebolado	Espaguete ao sugo com frango grelhado	Carne moída com legumes
Opção	Omelete	Ovos cozidos	Frango desfiado refogado	Omelete	Frango em cubos
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época

LANCHE DA TARDE					
Lanche	Bisnaguinha com manteiga	Bolo caseiro de laranja	Pão de forma com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de queijo
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Sobremesa	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

