

		CANTINAS DON CAPPELLO		COLÉGIO DE SANTA INÊS		
CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA DE 08 A 12 DE SETEMBRO						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	

LANCHE DA MANHÃ					
Lanche	Pão sovado com manteiga ou creme de ricota	Pão francês com queijo muçarela, manteiga ou requeijão	Pão português com manteiga ou requeijão	Bolo caseiro de milho, cereal matinal e biscoito salgado	Bisnaguinha com manteiga ou requeijão
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 ervilha
Legumes	Abobrinha de forno temperada no azeite	Milho cozido no palito	Farofa temperada com cenoura ralada	Mix de legumes	Batata corada
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	Escondidinho de carne	Tiras de frango acebolada	Iscas de carne com legumes	Massa penne à bolonhesa	Strogonoff de frango
Opção	Frango desfiado refogado	Omelete	Ovos cozidos	Frango em cubos	Ovos mexidos
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	Pão de leite com queijo	Bolo caseiro de laranja	Pão de queijo	Lanche natural de frango no pão de forma	Cupcake de chocolate
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

