

		CANTINAS DON CAPPELLO		COLÉGIO DE SANTA INÊS		
CARDÁPIO SEMANAL						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	

LANCHE DA MANHÃ					
Lanche	Pão francês e integral com ovos mexidos, manteiga ou requeijão	Pão português com manteiga ou requeijão	Pão de leite com manteiga ou requeijão	Cereal matinal e bisnaguinha com creme de ricota ou manteiga	Bolo de chocolate 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 pepino fatiado	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino fatiado	Alface, tomate e beterraba em cubos	Alface, tomate e ervilha
Legumes	Batata bolinha	Repolho refogado	Farofa temperada com cenoura ralada	Brócolis refogado no azeite	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	Frango xadrez	Kibe de Forno	Filé de frango grelhado	Macarrão parafuso ao sugo com iscas de carne	Strogonoff de frango
Opção	Omelete	Frango desfiado refogado	Ovos mexidos	Dadinhos de frango	Omelete com espinafre
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 de maçã	Bisnaguinha com manteiga	Cupcake de laranja	Pão de brioche com manteiga
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

