

		COLÉGIO DE SANTA INÊS				
CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA DE 17 A 21 DE NOVEMBRO						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
				FERIADO	RECESSO ESCOLAR	

LANCHE DA MANHÃ					
Lanche	Tapioca com ovos mexidos ou manteiga	Cereal matinal e bisnaguinhas com manteiga ou requeijão	Bolo caseiro de coco		
Bebida	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado		
Fruta	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		
Legumes	Repolho gratinado	Creme de milho	Farofa temperada com ovos		
Fixo	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz, feijão carioca e feijão preto		
Prato principal	Kibe de forno	Filé de frango grelhado	Hamburguinho de carne caseiro		
Opção	Dadinhos de frango	Omelete	Frango de coxinha		
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural		
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época		

LANCHE DA TARDE					
Lanche	Sanduíche de pão de forma com queijo muçarela e requeijão	Bolo de cenoura com calda de chocolate	Pão de mandioquinha com requeijão		
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural		
Sobremesa	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

