



CANTINAS
DON CAPELLO

COLÉGIO DE SANTA INÊS



CARDÁPIO SEMANAL DO CURSO DE FÉRIAS - SEMANA DE 15.07 A 17.07

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
--	---------	-------	--------	--------	-------

LANCHE DA MANHÃ

Lanche			Cereal matinal com leite, pão de forma com manteiga ou requeijão	Bolo caseiro de laranja com calda e torradas com requeijão ou manteiga	Pão francês com ovos mexidos, manteiga ou requeijão
Bebida			Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado	Suco natural ou achocolatado
Fruta			Banana com aveia ou fruta da época	Melão picado ou fruta da época	Maçã picada ou Fruta da época

ALMOÇO

Salada			Alface, tomate, pepino fatiado	Rúcula, tomate e beterraba ralada	Alface, vinagrete e cenoura ralada
Legumes			Farofa temperada com ovos	Mandioca cozida temperada	Batata bolinha temperada
Fixo			Arroz, feijão carioca e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
Prato principal			Filé de frango grelhado	Macarrão penne à bolonhesa	Frango em cubos refogado
Opção			Omelete com cenouras	Frango desfiado com milho	Carne moída refogada
Bebida			Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Sobremesa			Maçã picada ou fruta da época	Gelatina	Laranja ou fruta da época

LANCHE DA TARDE

Lanche			Pão de forma com queijo muçarela, manteiga ou requeijão	Pão de Leite com manteiga ou requeijão e torradas temperadas	Waffle com cobertura de chocolate
Bebida			Suco natural	Suco natural	Suco natural
Sobremesa			Laranja ou fruta da época	Maçã ou fruta da época	Banana ou fruta da época

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

Fabiana Gomez
Nutricionista
CRN-3.69510/P