



**CANTINAS
DON CAPPELO**

COLÉGIO DE SANTA INÊS



CARDÁPIO SEMANAL DO CUROS DE FÉRIAS - SEMANA DE 20.07 A 24.07

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
--	----------	----------	----------	----------	----------

LANCHE DA MANHÃ

Lanche	Tapioca com manteiga ou requeijão e pão de forma	Pão francês com ovos mexidos, manteiga ou requeijão	Cereal matinal com leite, bisnaguinha com manteiga ou requeijão	Bolo caseiro de coco e torradas com manteiga ou requeijão	Pão de forma com queijo, 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	Melão picado ou fruta da época	Banana com mel ou fruta da época	Mamão picado ou fruta da época	Maçã picada ou fruta da época	Banana com aveia ou fruta da época

ALMOÇO

Salada	Alface, vinagrete e cenoura ralada	Rúcula, tomate e beterraba ralada	Alface, repolho e pepino fatiado	Rúcula, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e beterraba ralada
Legumes	Salada de macarrão	Batata Corada	Farofa de banana	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 à pizzaiolo	Strogonoff de carne	Tiras de frango grelhado	Massa espaguete ao sugo com almondegas grelhada	Sobre coxa assada com batatas
Opção	Omelete com tomates	Frango em cubos	Fígado acebolado	Frango desfiado temperado	Omelete com cenouras
Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Sobremesa	Laranja ou fruta da época	Gelatina	Melancia picada ou fruta da época	Gelatina	Laranja ou fruta da época

LANCHE DA TARDE

Lanche	Pão de leite com manteiga ou requeijão e biscoito de coco	Bolo caseiro de cenoura com calda e biscoito salgado	Pão de queijo	Sanduíche de queijo quente no pão de forma	Waffle com chocolate
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Sobremesa	Maçã ou fruta da época	Laranja ou fruta da época	Banana ou fruta da época	Laranja ou fruta da época	Maçã ou fruta da época

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

Fabiana Gomez
Nutricionista
CRN-3 69610/P