



**CANTINAS
DON CAPPELLO**

COLÉGIO DE SANTA INÊS



CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA DE 31.08 A 04.09

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

LANCHE DA MANHÃ

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

ALMOÇO

Salada	Alface, tomate e repolho fatiado	Rúcula, tomate e pepino fatiado	Alface, vinagrete e beterraba ralada	Rúcula, tomate e cenoura ralada	Alface, pepino e repolho fatiado
Legumes	Abobrinha refogada	Vagem refogada e temperada	Farofa com cenoura ralada	Cenoura Sauté	Maionese de legumes
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	Filé de frango grelhado à parmegiana	Carne moída refogada	Frango em cubos	Panqueca de carne com molho ao sugo	Sobrecoxa assada com batatas
Opção	Ovos mexidos	Tiras de frango	Ovos Cozidos	Frango de coxinha com milho	Omelete com espinafre
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	Maçã ou fruta da época

LANCHE DA TARDE

Lanche	Sanduíche de pão de forma com manteiga e biscoito de leite	Bolo caseiro de prestigio e torradinhas temperadas	Pão de leite com manteiga e queijo muçarela e biscoito de coco	Cupcake de cenoura com calda e biscoito cream cracker	Crepe Suíço
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Sobremesa	Maçã ou fruta da época	Banana ou fruta da época	Maçã ou fruta da época	Banana ou fruta da época	Laranja ou fruta da época

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

Fabiana Gomez
Nutricionista
CRN-3 69610/P