



**CANTINAS
DON CAPPELLO**

COLÉGIO DE SANTA INÊS



CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA DE 05.10 A 09.10

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

LANCHE DA MANHÃ

Lanche	Cereal matinal com leite e bisnaguinhas com manteiga ou requeijão	Pão francês com queijo muçarela, manteiga ou requeijão	Pão de queijo, pão de forma com manteiga ou requeijão	Bolo caseiro de limão e torradas com manteiga ou requeijão	Pão francês com 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 aveia ou fruta da época	Melão picado ou Fruta da época	Mamão picado ou fruta da época	Maçã picada ou fruta da época	Banana com mel ou fruta da época

ALMOÇO

Salada	Alface, tomate e repolho ralado	Rúcula, tomate e pepino fatiado	Alface, cenoura e vinagrete	Almeirão, milho e repolho ralado	Alface, tomate e beterraba ralada
Legumes	Chuchu e cenouras temperadas	Salada de macarrão	Farofa temperada com cenouras	Brócolis refogado e temperado	Repolho 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	Escondidinho de frango	Isclas de carne grelhada	Tirinhas de frango acebolado	Massa penne à bolonhesa	Frango ao molho com batatas
Opção	Ovos mexidos	Frango desfiado temperado	Carne moída refogada	Dadinhos de frango	Omelete
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	Salada de fruta ou fruta da época

LANCHE DA TARDE

Lanche	Pão de forma com manteiga e biscoito de coco	Bolo de laranja e torradas temperadas	X-Burguer	Pão de Queijo	Cupcake de Chocolate
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Sobremesa	Maçã ou Fruta da época	Banana ou fruta da época	Laranja ou fruta da época	Banana ou fruta da época	Maçã ou fruta da época

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

Fabiana Gomes
Nutricionista
CRN-3 69610/P