CANTINAS
DON CAPPELLO

# COLÉGIO DE SANTA INÊS

## CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA DE 26.10 A 30.10

| | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---|---|---|---|---|---|
| **LANCHE DA MANHÃ** | | | | | |
| Lanche | Tapioca com manteiga ou requeijão e bisnaguinhas | Pão português e 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 tomate |
| Legumes | Abobrinha refogada | Vagem refogada | Farofa com cenoura ralada | Repolho refogado | 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 | Fricassê de frango | Quibe de Forno | Frango em cubos | Lasanha à Bolonhesa | Sobrecoxa assada com batatas |
| Opção | Carne moída refogada | Tiras de frango | Ovos Mexidos | 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 prestígio e torradinhas temperadas | Lanche de carne louca | Pão de queijo | Cupcake de cenoura e biscoito cream cracker |
| 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