

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

COLÉGIO SÃO JOSÉ

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--|--|---|--|--|---|
| Semana 1 De 08/05 a 12 de maio De 05/06 a 09 de junho De 03/07 a 07 de julho De 31/07 a 04 de agosto De 28/08 a 01 de setembro De 25/09 a 29 de setembro De 23/10 a 27 de Outubro De 20/11 a 24 de Novembro | Suco de uva integral Pão de queijo Fruta: Pêra | Iogurte com aveia em flocos ou farinha láctea multicereais Pão de sanduíche ou integral com queijo (quente ou frio) Fruta: Maçã | Suco natural de fruta Bolo caseiro integral Tomatinhos cerejas | Achocolatado Biscoito salgado integral Fruta: Banana ou Gelatina * Sugestão: Utilizar leite semidesnatado ou integral | Suco Wrap - Pão sírio ou Rap 10 enroladinho com frango desfiado, creme de ricota Fruta: Uva |
| Semana 2 De 15/05 a 19 de maio De 12/06 a 16 de junho De 10/07 a 14 de julho De 07/08 a 11 de agosto De 04/09 a 08 de setembro De 02/10 a 06 de outubro De 30/10 a 03 de Novembro De 27/11 a 01 de dezembro | Iogurte Bisnaguinha integral com creme de ricota e cenoura ralada Fruta: Maçã | Suco natural de fruta Cookies ou Rosquinhas integrais Palitinhos ou rodelas de Palmito | Café com leite ou Achocolatado Mini assado de carne ou frango Fruta: Laranja | Suco de uva integral Bolo de chocolate caseiro Fruta: Morango orgânico | Achocolatado Pão fatiado integral com geleia 100% fruta Queijo minas ou ricota em cubinhos |
| Semana 3 De 22/05 a 26 de maio De 19/06 a 23 de junho De 17/07 a 21 de julho De 14/08 a 18 de agosto De 11/09 a 15 de setembro De 09/10 a 13 de outubro De 06/11 a 10 de Novembro De 04/12 a 08 de dezembro | Suco de uva integral Mini pão d'água ou de cachorro quente com patê caseiro ou frios Fruta: Banana | Achocolatado Biscoito salgado integral ou Biscoito mignon (assado) Fruta: Ameixa | Suco natural de fruta Bisnaguinha com geleia 100% fruta Cenoura baby | Suco natural de fruta Bolo caseiro de milho ou cenoura Fruta: Maçã | Iogurte com granola Pão de queijo Fruta: Melão |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| <p>Semana 4</p> <p>De 29/05 a 02 de junho</p> <p>De 26/06 a 30 de junho</p> <p>De 24/07 a 28 de julho</p> <p>De 21/08 a 25 de agosto</p> <p>De 18/09 a 22 de setembro</p> <p>De 16/10 a 20 de outubro</p> <p>De 13/11 a 17 de Novembro</p> | <p>Achocolatado</p> <p>Bolo caseiro integral</p> <p>Queijo minas ou ricota em cubinhos ou Fruta</p> | <p>Suco natural de fruta</p> <p>Pão de sanduíche com patê de ricota e cenoura ralada</p> <p>Fruta: Laranja pokã em gominhos</p> | <p>Suco de uva integral</p> <p>Mini torradas ou Cookies</p> <p>Ovinhos de codorna ou Milho verde cozido (em espiga ou debulhado)</p> | <p>Iogurte ou Leite fermentado</p> <p>Mini assado de carne ou frango</p> <p>Fruta: Salada de frutas</p> | <p>Suco natural de fruta</p> <p>Cup cake integral</p> <p>Fruta: Banana</p> |
|--|---|---|--|---|--|

*Opção: Nos dias com iogurte, caso a criança não goste ou não possa consumir, substituir por Suco ou Água de coco.

