

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - COLÉGIO SÃO JOSÉ

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1 De 19/02 a 23 de fevereiro De 19/03 a 23 de março De 16/04 a 20 de abril De 14/05 a 18 de maio De 11/06 a 15 de junho De 09/07 a 13 de julho De 06/08 a 10 de agosto De 03/09 a 07 de setembro De 01/10 a 05 de outubro De 29/10 a 02 de novembro De 26/11 a 30 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 26/02 a 02 de março De 26/03 a 30 de março De 23/04 a 27 de abril De 21/05 a 25 de maio De 18/06 a 22 de junho De 16/07 a 20 de julho De 13/08 a 17 de agosto De 10/09 a 14 de setembro De 08/10 a 12 de outubro De 05/11 a 9 de novembro De 03/12 a 07 de dezembro	Iogurte Bisnaguinha integral com creme de ricota e cenoura ralada Fruta: Maçã	Suco natural de fruta Cookies ou Rosquinhas integrais Palitinhos ou rodela 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 05/03 a 09 de março De 02/04 a 06 de abril De 30/04 a 04 de maio De 28/05 a 01 de junho De 25/06 a 29 de junho De 23/07 a 27 de julho De 20/08 a 24 de agosto De 17/09 a 21 de setembro De 15/10 a 19 de outubro De 12/11 a 16 de novembro	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 De 12/03 a 16 de março De 09/04 a 13 de abril De 07/05 a 11 de maio De 04/06 a 08 de junho De 02/07 a 06 de julho De 30/07 a 03 de agosto De 27/08 a 31 de agosto De 24/09 a 28 de setembro De 22/10 a 26 de outubro De 19/11 a 23 de novembro</p>	<p>Achocolatado Bolo caseiro integral Queijo minas ou ricota em cubinhos ou Fruta</p>	<p>Suco natural de fruta Pão de sanduíche com patê de ricota e cenoura ralada Fruta: Laranja pokã em gominhos</p>	<p>Suco de uva integral Mini torradas ou Cookies Ovinhos de codorna ou Milho verde cozido (em espiga ou debulhado)</p>	<p>iogurte ou Leite fermentado Mini assado de carne ou frango Fruta: Salada de frutas</p>	<p>Suco natural de fruta Cup cake integral Fruta: Banana</p>
---	---	---	--	---	--

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

