

# ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL SÃO JOSÉ

Cardápio quinzenal 03 a 14 de outubro de 2022

	<b>Desjejum 8h 30min</b>	<b>Almoço 11h e 30min</b>	<b>LANCHE PARA ALUNOS DO TUIN DA TARDE</b>	<b>LANCHE DO PÓS PERÍODO</b>
<b>Segunda 03/10</b>	Fruta achocolatado pão de sanduiche c/ requeijão e geléia	Arroz/feijão Purê de batatas Bife na chapinha Cenoura e chuchu bergamota	Fruta Suco de laranja Pizza de queijo	Fruta achocolatado pão de sanduiche c/ requeijão e geléia
<b>terça- feira 04/10</b>	fruta café c/ leite bolo de banana	Arroz/lentilha Fricasse de frango Batata palha beterraba Arroz de leite	fruta achocolatado bolo de cenoura c/ aveia e cobertura de brigadeiro	fruta café c/ leite bolo de banana
<b>Quarta- feira 05/10</b>	fruta chá pão c/ queijo	Arroz/feijão Carne de panela Repolho refogado Tomate e alface maçã	Fruta Café c/ leite Rolinho de presunto e queijo	fruta chá pão c/ queijo
<b>quinta- feira 06/10</b>	fruta chocolate quente <b>pão de queijo</b>	Arroz/ feijão Guisadinho de batata e abobrinha Pepino c/ cebola e tomate banana	fruta achocolatado bolo de chocolate e aveia	fruta chocolate quente <b>pão de queijo</b>
<b>sexta- feira 07/10</b>	fruta Achocolatado Bolo de laranja	Arroz/feijão panqueca de frango Salada mista Laranja	fruta café c/leite pão caseiro c/ requeijão presunto e queijo	fruta Achocolatado Bolo de laranja
<b>Segunda- feira 10/10</b>	Fruta Café c/ leite Pão sanduíche c/ requeijão	Arroz/feijão Frango na chapinha Batata doce Beterraba cozidinha mamão	Fruta achocolatado Bolo de laranja c/ calda de chocolate	Fruta Café c/ leite Pão sanduíche c/ requeijão
<b>Terça- feira 11/10</b>	Fruta achocolatado bolo de iogurte	Arroz/feijão Carne de panela Polentinha mole Repolho maçã	Fruta Bebida láctea Pão caseiro c/ presunto e queijo	Fruta achocolatado bolo de iogurte
<b>quarta- feira 12/10</b>		FERIADO – Dia de Nossa Senhora Aparecida		
<b>quinta- feira 13/10</b>	fruta chocolate quente bolo de milho	Arroz/ feijão Guisadinho de batata c/ cenoura Pepino e cebola Laranja	fruta café c/ leite bolo de cenoura c/ aveia	fruta chocolate quente bolo de milho
<b>Sexta- feira 14/10</b>	Fruta Achocolatado Bolo de laranja	DIA SURPRESA	Fruta Suco Pão de queijo	Fruta Achocolatado Bolo de laranja

Nutricionista Responsável: Vânia Cristina Pagliarini Alves – crn2 2867.

Obs: Cardápio sujeito a alterações com substituições compatíveis.

