



Colégio INSA
Cantina Santa Inês

CARDÁPIO 2019

	2ª feira (22/04)	3ª feira (23/04)	4ª feira (24/04)	5ª feira (25/04)	6ª feira (26/04)
Lanche da manhã					
Lanche	Pãozinho caseiro Fruta	Bolo de polvilho Fruta	Pão de leite Fruta	Sucrilhos Fruta	Pão de queijo Fruta
Bebida	Suco/leite	Suco/leite	Suco/leite	Suco/logurte	Suco/leite
Almoço					
Salada	Alface	Mix de folhas	Alface	Mix de folhas	Alface
Salada	Milho	Pepino	Cenoura ralada	Tomate	Beterraba c/ tomate
Prato base	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
Prato principal	Carne moída c/ batata	File de frango empando	Bife acebolado	Estrogonofe de frango	Yakisoba
Opção	Ovo cozido	Picadinho de carne	Panqueca de frango	Bolinho de carne moída	Frango assado
Guarnição	Couve flor c/ cenoura	Creme de milho	Repolho refogado	Batata palha	Brócolis no vapor
Sobremesa	Banana	Maça	Gelatina	Melancia	Melão
Suco Natural	Laranja	Limão	Maracujá	Abacaxi	Uva (polpa)
Lanche da tarde					
Lanche	Mini pão de queijo Fruta	Mini coxinha assada Fruta	Pão de pizza Fruta	Bolo de cenoura Pipoca Fruta	Mini esfiha Fruta
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Observação: Cardápio sujeito a alteração, devido à disponibilidade dos produtos.

Nutricionista: Tamires Caraça