



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

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

**Nutricionista:** Tamires Caraça