

**CARDÁPIO AMPLIADO COLÉGIO SAGRADA FAMÍLIA – MARÇO/2017 – RESTRIÇÃO DE LACTOSE**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>DATA</b>			<b>01/03/2017</b>	<b>02/03/2017</b>	<b>03/03/2017</b>
<b>Lanche matutino</b>			Pão francês com Bolinho Fruta Suco natural	Pão de queijo (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) com achocolatado	Bolo de Laranja (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose)c/ café
<b>Lanche extra matutino</b>			Pão de queijo (s/lactose) Fruta Vitamina de banana (s/lactose)	Bisnaguinha com melado Rosquinha de polvilho Fruta Leite (s/lactose)c/ café	Pão integral com alface e queijo (s/lactose) Fruta Suco natural
<b>Almoço</b>			Saladas Arroz branco/Feijão <b>Carne moída refogada</b> Massa caseira Legumes Farofa	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Filé de peixe a milanesa</b> Purê de batatas (s/lactose) Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Cubos de frango refogados</b> Polenta Legumes Farofa
<b>Hora da Fruta (soninho)</b>			Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche vespertino</b>			Pão francês com Bolinho Fruta Suco natural	<b>Macarronada</b> <b>Fruta</b> <b>Suco natural</b>	Bolo de Laranja (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/ café
<b>Lanche extra vespertino</b>			Pão de queijo (s/lactose) Fruta Vitamina de banana (s/lactose)	Bisnaguinha com melado Rosquinha de polvilho Fruta Leite (s/lactose) c/ café	Pão integral com alface e queijo (s/lactose) Fruta Suco natural
<b>DATA</b>	<b>06/03/2017</b>	<b>07/03/2017</b>	<b>08/03/2017</b>	<b>09/03/2017</b>	<b>10/03/2017</b>
<b>Lanche matutino</b>	Bauru frio (s/lactose) Fruta Suco natural	Torradas com Geleia de frutas Biscoitos salgados Fruta Leite (s/lactose) c/ achocolatado	Pão integral com Patê de frango (s/lactose) Fruta Suco natural	Massinha doce Rosquinhas de polvilho Fruta Leite (s/lactose) c/ café	Bolo de Cenoura (s/lactose) Fruta Suco natural
<b>Lanche extra matutino</b>	Bisnaguinha com Mel Biscoito doce Fruta Suco natural	Bolo de Cenoura Fruta Leite (s/lactose) c/ café	Pão de queijo (s/lactose) Fruta Suco natural	Pão caseiro c/ geleia Fruta Leite(s/lactose) c/ achocolatado	Mini - Cachorro-quente Fruta Suco natural
<b>Almoço</b>	Saladas Arroz branco/ Feijão <b>Bife acebolado</b> Massa/Molho de tomate Legumes Farofa	Saladas Arroz integral/Feijão <b>Filé de peixe a milanesa</b> Batata gratinada (s/lactose) Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Bife grelhado ao molho</b> Nhoque de batata Legumes Farofa	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Carne moída refogada</b> Polenta cremosa Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz integral/Feijão <b>Filé de frango grelhado</b> Molho branco (s/lactose) Purê de Batatas (s/lactose) Mix de legumes Farofa

<b>Hora da Fruta (soninho)</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche vespertino</b>	Bauru frio (s/lactose) Fruta Suco natural	<b>Frango ensopado/Arroz</b> <b>Fruta</b> <b>Suco natural</b>	Pão integral com Patê de frango (s/lactose) Fruta Suco natural	<b>Carreteiro</b> <b>Fruta</b> <b>Suco natural</b>	Bolo de Cenoura (s/lactose) Fruta Suco natural
<b>Lanche extra vespertino</b>	Bisnaguinha com Mel Biscoitos doces Fruta Suco natural	Bolo de Cenoura (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/ Café	Pão de queijo (s/lactose) Fruta Suco natural	Pão caseiro c/ geleia Fruta Leite (s/lactose) com achocolatado	Mini - Cachorro-quente Fruta Suco natural
<b>DATA</b>	<b>13/03/2017</b>	<b>14/03/2017</b>	<b>15/03/2017</b>	<b>16/03/2017</b>	<b>17/03/2017</b>
<b>Lanche matutino</b>	Pão integral com queijo (s/lactose), presunto e alface. Fruta Chá de Fruta	Pão de queijo (s/lactose) Fruta Chocolate quente (s/lactose)	<b>Cardápio Especial</b> Comemoração aniversariantes do mês.	Bisnaguinha com geleia Biscoitos salgados Fruta Leite (s/lactose) c/café	Bolo de Cenoura (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/ Café
<b>Lanche extra matutino</b>	Pão integral com Mel Biscoitos salgados integrais Fruta Leite (s/lactose) c/ Café	Bolo Formigueiro (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/ Café	Bisnaguinha com geleia Fruta Cereal/iogurte	Bauru na chapa (s/lactose) Fruta Suco de Fruta	Rosquinhas de polvilho Massinha doce Fruta Suco natural
<b>Almoço</b>	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Filés ao molho</b> Massa Legumes Farofa	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Sobrecoxa assada</b> Aipim cozido na manteiga Molho de tomate Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz integral/Feijão <b>Peixe a milanesa</b> Purê gratinado (s/lactose) Legumes Farofa	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Cubos de frango</b> Polenta/Molho Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Almôndegas de carne</b> Massa caseira Legumes Farofa
<b>Hora da Fruta (soninho)</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche vespertino</b>	Pão integral c/ queijo (s/lactose), presunto e alface. Fruta Chá de Fruta	<b>Risoto de frango com legumes</b> <b>Fruta</b> <b>Suco natural</b>	<b>Cardápio Especial</b> Comemoração aniversariantes do mês.	<b>Macarronada</b> <b>Fruta</b> <b>Suco natural</b>	Bolo de Cenoura (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/Café
<b>Lanche extra vespertino</b>	Pão integral com Mel Biscoitos salgados integrais Fruta Leite (s/lactose) c/ café	Bolo Formigueiro (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/ café	Bisnaguinha com geleia Fruta Cereal/iogurte	Bauru na chapa (s/lactose) Fruta Suco de Fruta	Rosquinhas de polvilho Massinha doce Fruta Suco natural
<b>DATA</b>	<b>20/03/2017</b>	<b>21/03/2017</b>	<b>22/03/2017</b>	<b>23/03/2017</b>	<b>24/03/2017</b>
<b>Lanche matutino</b>	Pão caseiro c/ melado Fruta Leite (s/lactose) c/ Café	Bisnaguinha com requeijão (s/lactose) e presunto Fruta Chá	Pão com Omelete Fruta Suco natural	Pão integral com geleia Fruta Leite (s/lactose) com Achocolatado	Bolo de Chocolate (s/lactose) Fruta Suco natural
<b>Lanche extra matutino</b>	Pão sanduiche com geleia Fruta Suco natural	Cupcake de cacau (s/lactose) Fruta Leite fermentado	Misto quente (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/ café	Pão caseiro com melado Fruta Suco natural	Bisnaguinha com requeijão (s/lactose) Rosquinhas de polvilho Fruta/Chá

<b>Almoço</b>	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Estrogonofe de Carne</b> (s/lactose) Purê cremoso (s/lactose) Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Frango refogado</b> Nhoque de batata Legumes Farofa	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Peixe a dore</b> Batata gratinada (s/lactose) Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz integral/Feijão <b>Carne assada</b> Polenta cremosa Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Filé de frango grelhado</b> Massa caseira Molho de tomate Bolinho de arroz com legumes Farofa
<b>Hora da Fruta (soninho)</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche vespertino</b>	Pão caseiro c/ melado Fruta Leite (s/lactose) c/ café	<b>Carreiteiro</b> <b>Fruta</b> <b>Suco de fruta</b>	Pão com Omelete Fruta Suco natural	<b>Frango refogado/arroz</b> <b>Fruta</b> <b>Suco de fruta</b>	Bolo de Chocolate (s/lactose) Fruta Suco natural
<b>Lanche extra vespertino</b>	Pão sanduiche com geleia Fruta Suco natural	Cupcake de cacau (s/lactose) Fruta Leite fermentado	Misto quente (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/ café	Pão caseiro com melado Fruta Suco natural	Bisnaguinha com requeijão (s/lactose) Rosquinhas de polvilho Fruta/ Chá
<b>DATA</b>	<b>27/03/2017</b>	<b>28/03/2017</b>	<b>29/03/2017</b>	<b>30/03/2017</b>	<b>31/03/2017</b>
<b>Lanche matutino</b>	Misto frio (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) com achocolatado	Pão de queijo (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/café	Cachorro-quente Fruta Suco natural	Pão caseiro com geleia Fruta Chá	Bolo de Formigueiro (s/lactose) Fruta Suco natural
<b>Lanche extra matutino</b>	Pão caseiro, alface, queijo (s/lactose) e presunto Fruta Leite (s/lactose) c/café	Bolo de Banana (s/lactose) Fruta Suco natural	Bisnaguinha com requeijão (s/lactose) Fruta Iogurte/Cereal	Pão de queijo (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) c/café	Massinha doce Biscoitos salgados Fruta Chá
<b>Almoço</b>	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Carne de panela</b> Massa Legumes Farofa	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Carne moída refogada</b> Nhoque de batata Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Peixe a milanesa</b> Batatas sauté Legumes Farofa	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Frango assado</b> Polenta ao molho de tomate Legumes Farinha de mandioca	Saladas Arroz branco/Feijão <b>Rocambole de carne</b> Massa caseira Molho de tomate Mix de legumes Farofa
<b>Hora da Fruta (soninho)</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche vespertino</b>	Misto frio (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) com achocolatado	<b>Risoto de frango</b> <b>Fruta</b> <b>Suco natural</b>	Cachorro-quente Fruta Suco natural	<b>Macarronada</b> <b>Fruta</b> <b>Suco natural</b>	Bolo de Formigueiro (s/lactose) Fruta Suco natural
<b>Lanche extra vespertino</b>	Pão caseiro, alface, queijo (s/lactose) e presunto Fruta Leite (s/lactose) com café	Bolo de Banana (s/lactose) Fruta Suco natural	Bisnaguinha com requeijão (s/lactose) Fruta Iogurte/Cereal	Pão de queijo (s/lactose) Fruta Leite (s/lactose) com café	Massinha doce Biscoitos salgados Fruta Chá

- No almoço são oferecidos Suco natural e sobremesa.

- O cardápio pode sofrer alterações de acordo com a disponibilidade do produto e aceitação das crianças.