

## CARDÁPIO DA CANTINA

### INTERVALO DA MANHÃ

#### BERÔ (LANCHES PRODUZIDOS NO COLÉGIO)

PÃO DE QUEIJO  
PÃO NA CHAPA COM MANTEIGA E COM REQUEIJÃO  
SAMBUSSAK  
MINI PIZZA  
SALADA NO COPO  
FRUTAS PICADAS  
SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM, DE QUEIJO, E MISTO (METADE ATUM, METADE QUEIJO)  
EMPADA DE PALMITO  
BROWNIE PEDAÇO  
DOCE FEITO NO COLÉGIO (EX: BRIGADEIRO, MOUSSE)

#### LANCHES DIFERENTES A CADA DIA DA SEMANA

**TERÇA** - ESFIHA DE QUEIJO, PIPOCA  
**QUARTA** – MILHO NA ESPIGA, TOAST AVOCADO  
**QUINTA** - BOLO CASEIRO, TOSTEX/CREPE DE QUEIJO (ALTERNADOS)  
**SEXTA** – CHALÁ NA CHAPA, PIPOCA, PROMOÇÃO SHABAT SURPRISE

#### BEBIDAS E IOGURTES

ÁGUA  
ÁGUA DE COCO  
CHÁ ICE TEA LIMÃO/PÊSSEGO  
CHAMITO  
GATORADE  
SUCO DE FRUTA

#### LANCHINHOS PRONTOS INDIVIDUAIS

AÇAI  
AMENDOIM  
BANANINHA E BANANINHA SEM AÇÚCAR  
BARRA DE CEREAL  
CHOCOLATE BIS  
MILHO TORRADO C/ MOSTARDA E MEL  
POLVILHO SALGADO  
GRANOLA  
OURO BRANCO e SONHO DE VALSA  
PAÇOCA  
PICOLÉS DE FRUTAS VARIADAS  
SNACK DE AMENDOIM MINDÚ (TRADICIONAL , QUEIJO E PICANTE)

<b>ALMOÇO</b>
<b>BERÔ (LANCHES PRODUZIDOS NO COLÉGIO)</b>
<p>SALADA NO COPO</p> <p>SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM, DE QUEIJO, E MISTO (METADE ATUM, METADE QUEIJO)</p> <p>MINI PIZZA</p> <p>FRUTAS PICADAS</p> <p>BROWNIE PEDAÇO</p> <p>BEBIDAS E LANCHES – CITADOS NO “INTERVALO DA MANHÃ”</p>
<b>KAYOSHI (JAPONÊSO)</b>
<b>SEGUNDA E QUARTA:</b>
<p>TEMAKI DE SALMÃO/PEPINO/SKIN</p> <p>COMBINADO SALMÃO: NIGUIRI+URAMAKI</p> <p>COMBINADO SALMÃO: HOSSOMAKI + URAMAKI</p> <p>COMBINADO MISSISSIPI SALMÃO</p> <p>COMBINADO PEPINO: HOSSOMAKI + URAMAKI</p>
<b>TERÇA, QUINTA E SEXTA:</b>
<p>POKÊ DE SALMÃO</p>
<b>TOMATO (COMIDA ITALIANA)</b>
<p>MASSAS SIMPLES E RECHEADAS COM MOLHOS DIVERSOS</p> <p>RISOTOS EM DIAS VARIADOS</p>
<b>FOOD TRUCK (COM PRODUTOS DE CARNE)</b>
<b>SEGUNDA E QUARTA:</b>
<p>SANDUÍCHE HAMBURGUER DE FRANGO E CARNE</p> <p>PORÇÃO DE BATATA RÚSTICA</p> <p>MACARRÃO COM ISCAS DE CARNE</p>
<b>PRATO DO DIA (BASEADO NO ALMOÇO DO REFEITÓRIO) – DISPONÍVEL DIARIAMENTE</b>