Cardápio de Março 2017
Pré I e II - Barra

Para contato com a nutricionista, ligue para 2495-5403
ou use o e-mail: nutricionista@liessin.com.br

	2ª feira 06/mar	3ª feira 07/mar	4ª feira 08/mar	5ª feira 09/mar	6ª feira 10/mar
COLAÇÃO					
	Suco de manga Biscoito cream cracker Maçã / Melão	Suco de maracujá Bicoito cacau cereais Banana / Manga	Suco de caju Biscoito mini gergelim Maçã / Melancia	Suco de laranja Biscoito maisena Banana / Mamão	Suco de Abacaxi Biscoito queijinho Maçã / Abacaxi
SALADA					
	Alface crespa Tomate Beterraba Couve-flor com molho vinagrete	Alface lisa Tomate / Maionese Pepino agridoce	Alface-romana Tomate / Batata baroa com brócolis Repolho com ricota e milho	Alface-americana Tomate Brócolis / Bifum com cenoura ralada	Mix alfaces Tomate Acelga , tomate , azeitona e ovos Abobrinha assada
SOPA					
PRATO PRINCIPAL					
	Frango à milanesa	Churrasquinho de carne acebolado	Lasanha de queijo	Frango assado	Goulash
	Creme de milho Legumes refogados	Farofa / Couve refogada	Arroz de espinafre Chuchu refogado	Guarnição à Francesa Vagem refogada	Macarrão Cenoura refogada
SOBREMESA					
	Melancia	Mamão	Brigadeiro de colher	Melão	Orelha de Aman
SUCO					
	Maracujá	Caju	Limão	Uva	Laranja
LANCHE					
	Suco de laranja Coió com queijo prato Banana / Uva	Leite com chocolate Mini provolone com requeijão Maçã / Goiaba	Iogurte / Pão de queijo Caqui/ banana	Suco de maracujá Bolo / Pera / maçã	Suco de uva Biscoito polvilho Banana / Maçã

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.
Os sucos são de polpa de fruta.

Para contato com a nutricionista, ligue para 2495-5403
ou use o e-mail: nutricionista@liessin.com.br

Cardápio de Março 2017
Pré I e II - Barra

	2ª feira 13/mar	3ª feira 14/mar	4ª feira 15/mar	5ª feira 16/mar	6ª feira 17/mar
COLAÇÃO					
	Suco de laranja Biscoito integral Maçã / Manga	Suco de cajú Biscoito leite e coco Banana / Abacaxi	Suco de manga Biscoito salgadinho Maçã / Mamão	Suco de goiaba com laranja Biscoito leite maltado Banana / Melancia	Suco de abacaxi Biscoito agua light Maçã / Melão
SALADA					
	Alface lisa Tomate Cenoura baby Repolhonese	Alface-americana Tomate Rúcula com tomate seco Caprese	Alface-romana Tomate Couve-flor e molho mostarda Beterraba ralada , aipo , tomate e ovo de codorna	Mix de alfaces Tomate Beringela com castanha do pará Chuchu com coentro	Alface crespa Tomate Pimentões coloridos Quiabo
SOPA					
PRATO PRINCIPAL					
	Filé de frango grelhado	Salmão	Bife à milanesa	Frango assado	Carne de panela
	Batata calabresa ao molho de tomate e orégano Palmito na margarina	Arroz de brócolis Batata rústica	Purê Agrião no bafo	Macarrão Legumes na margarina (abobrinha, cenoura , chuchu e cebola)	Farofa Quibebe
SOBREMESA					
	Uva	Picolé ao leite	Abacaxi	Mamão papaya	Pera
SUCO					
	Goiaba com laranja	Uva	Limão	Laranja	Maracujá
LANCHE					
	Suco de manga Brioche com queijo minas Banana / Pera	Suco de abacaxi Mini francês com blanquet de peru Maçã / Goiaba	Leite com chocolate Torrada com geléia Banana / Melão	Suco de caju Muffin integral Maçã / Uva	Iogurte Cereal Banana / Maçã

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.
Os sucos são de polpa de fruta.

Para contato com a nutricionista, ligue para 2495-5403
ou use o e-mail: nutricionista@liessin.com.br

Cardápio de Março 2017
PRÉ I e II - Barra

	2ª feira 20/mar	3ª feira 21/mar	4ª feira 22/mar	5ª feira 23/mar	6ª feira 24/mar
COLAÇÃO					
	Suco de manga Biscoito maria Maçã / Melão	Suco de caju Biscoito polvilho Banana / Mamão	Suco de laranja Biscoito aveia e mel Maçã / Manga	Suco de abacaxi Biscoito integral Banana / Abacaxi	Suco de maracujá Biscoito bichinhos Maçã / Melancia
SALADA					
	Alface crespa Tomate Beterraba cozida Pepino com manga	Alface lisa Tomate Salada de Batata com cheiro verde Pepino Molho à campanha	Mix de alfaces /Tomate Rúcula com manga Chuchu, muçarela e azeitonas pretas	Alface-americana Tomate Salada de lentillha com pimentões Brócolis	Alface lisa /Tomate Cenoura ralada Berinjela, cebola, azeitona verde, tomate
SOPA					
PRATO PRINCIPAL					
	Bolo de batata com carne moída	Frango assado	Peixe à milanesa	Bife ao molho madeira	Estrogonofe de frango
	Arroz colorido Couve flor com cebola queimada	Farofa Milho espiga	Macarrão Creme de espinafre	Batata ao forno com alecrim Abobrinha refogada	Batata palha Ervilha na margarina
SOBREMESA					
	Melão	Banana	Doce de leite	Caqui	Uva
SUCO					
	Manga	Chá gelado	Maracujá	Laranja	Abacaxi
LANCHE					
	Suco de goiaba com laranja Coió integral com cream cheese Banana / Uva	Leite com achocolatado Pão de forma com mussarela Maçã/ Pera	Suco de maracujá Mini burreca Banana / Goiaba	Suco de caju Bolo Maçã / Caqui	Iogurte polvilho Banana / Maçã

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.
Os sucos são de polpa de fruta.

Para contato com a nutricionista, ligue para 2495-5403
use o e-mail: nutricionista@liessin.com.br

Cardápio de Março 2017
Pré I e II - Barra

	2ª feira 27/mar	3ª feira 28/mar	4ªfeira 29/mar	5ªfeira 30/mar	6ª feira 31/mar
COLAÇÃO					
	Suco de caju Biscoito multicereais Maçã / Abacaxi	Suco de manga Biscoito banana com canela Banana / Melancia	Suco de laranja Biscoito polvilho Maçã / Mamão	Suco de goiaba com laranja Biscoito maisena integral Banana / Melão	Suco de uva Biscoito Drink Maçã / Manga
SALADA					
	Alface lisa /Tomate Grão-de-bico, tomate, cebola e salsinha Legumes	Alface-romana /Tomate Pepino com iogurte natural e hortelã Batata baroa com queijo minas e tomate cereja	Alface crespa Tomate Beterraba ralada , aipo e maçã Vagem com champignon	Mix de folhas Tomate Repolho com cenoura e blanquet Abobrinha à campanha	Alface crespa Tomate Salpicão de festa Couve-flor
SOPA					
PRATO PRINCIPAL					
	Cubinhos de frango	Peixe à milanesa	Carne assada	Frango grelhado	Picadinho Americano (carne moída com ovo cozido)
	Arroz maluco Brócolis refogado	Muqueca de banana da terra Bertalha refogada	Nhoque ao sugo Abóbora refogada	Batata sorriso Omelete de legumes	Purê de batata Cenoura baby
SOBREMESA					
	Melancia	Pêssego com creme de leite	Abacaxi	Goiaba	Caqui
SUCO					
	Maracujá	Uva	Limão	Abacaxi	Cajú
LANCHE					
	Suco de uva Brioche com pasta de ricota Banana / Pera	Leite com chocolate Pão de forma integral com queijo prato Maçã / Goiaba	Suco de manga Pão de queijo Banana / Uva	Iogurte Cereal Banana / Maçã	Aniversariante do mês

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.
Os sucos são de polpa de fruta.