








Cardápio de NOVEMBRO 2017

MATERNAL I E II - BARRA

	2ª feira	3ª feira	4ª feira 01/nov	5ª feira 02/nov	6ª feira 03/nov
COLAÇÃO 			Suco de maçã Biscoito mini gergelim Macã/Melão	FERIADO	Suco de Manga Maisena integral Banana/Melancia
SALADA 			Alface romana/Tomate Maionese de legumes Pepino Molho à campanha		Alface crespa Tomate Salpicão de festa Vagem com gergelim
SOPA 					
PRATO PRINCIPAL 			Espeto de frango		Carne de panela
			Farofa Milho espiga /Purê de milho		Macarrão Abóbora refogada/Purê de abóbora
SOBREMESA 			Mamão papaia		Abacaxi
SUCO 			Abacaxi		Limão
LANCHE 			Suco de uva Bolo Banana/Uva		Iogurte Biscoito de polvilho Maça/Banana

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

VEGETAL DA SEMANA: ABACAXI

Cardápio de NOVEMBRO 2017

MATERNAL I E II - BARRA

	2ª feira 06/nov	3ª feira 07/nov	4ª feira 08/nov	5ª feira 09/nov	6ª feira 10/nov
COLAÇÃO 	Suco de Laranja Biscoito cream cracker Maça/Melão	Suco de Abacaxi Biscoito cacau e cereais Banana/abacaxi	Suco de Manga Biscoito Drink Maça/Melancia	Suco de maçã Biscoito passatempo Banana/Manga	Suco de caju Biscoito sal integral Maçã/mamão
SALADA 	Alface Romana Tomate Beterraba Dixie (milho, tomate e castanha)	Alface roxa Tomate Palmito com tomate Legumes	Alface lisa / Tomate Chuchu com queijo e azeitona preta Salada de macarrão	Alface Americana Tomate Abobrinha com aipo Repolho com cenoura e maionese	Alface crespa Tomate Rúcula, palmito, tomate e molho de maracujá Couve flor com salsa
SOPA 					
PRATO PRINCIPAL 	Frango assado (molho de maracujá à parte) Batata calabresa com cebola no shoyo Ervilha refogada/Purê de batata com	Bife Farofa de couve Purê de legumes	Peixe à milanesa Muqueca de banana da terra Brócolis refogado / Purê de brócolis	Frango grelhado ao molho madeira Batata assada com alecrim Couve flor refogada / Purê de couve flor	Carne moída/ Ovo de codorna Macarrão parafuso (molho ao sugo com manjeriço à parte) Berinjela assada/ Purê de batata
SOBREMESA 	Melancia	Banana	Pera	Mamão	Banana
SUCO 	Maçã	Caju	Uva	Maracujá	Laranja
LANCHE 	Leite com chocolate Mini francês com queijo prato Banana/Uva	Suco de Uva Pão de queijo Maçã / Goiaba	Suco de laranja Mini coió com Requeijão Banana/ ameixa	Suco de limão Bolo Maçã/Pera	Iogurte Biscoito amanteigado Maçã / banana

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.








Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: MARACUJÁ

Cardápio de NOVEMBRO 2017

MATERNAL I E II - BARRA

Para contato com a nutricionista, ligue para 2539-1845
ou use o e-mail: nutricionista.botafogo@liessin.com.br

	2ª feira 13/nov	3ª feira 14/nov	4ª feira 15/nov	5ª feira 16/nov	6ª feira 17/nov
COLAÇÃO 	Suco de uva Biscoito leite maltado Banana/Mamão	Suco de Moracujá Biscoito salgadinho Maçã/Melão	FERIADO	Suco de Abacaxi Biscoito maisena Banana/Goiaba	Suco de Laranja Biscoito água light Maçã/Manga
SALADA 	Alface-romana/Tomate Espinafre, couve flor, champignon e azeitona Beterraba	Alface roxa/Tomate Cenoura baby Vagem com palmito		Alface americana/Tomate Caprese Feijão fradinho com atum	Alface lisa/Tomate Salada de espinafre com cenoura ralada, tomate e azeitonas pretas Batata baroa com tomate cereja
SOPA 					
PRATO PRINCIPAL 	Frango Assado	Bife		Peixe à milanesa	Cubinhos de frango
	Farofa Vagem com tomate / Purê de espinafre	Purê de batata Espinafre com ovos		Macarrão Creme de espinafre/ Purê de legumes	Arroz maluco Chuchu refogado/ Purê de batata baroa
SOBREMESA 	Melão	Abacaxi		Banana	Pera
SUCO 	Abacaxi	Chá gelado		Uva	Caju
LANCHE 	Suco de Caju Mini árabe com requeijão Maçã/Uva	Suco de uva Bureca de queijo Banana/Pera		Suco de limão Bolo Maçã/Goiaba	Iogurte Biscoito polvilho Banana/ Maçã

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: ESPINAFRE

Cardápio de NOVEMBRO 2017

MATERNAL I E II - BARRA

	2ª feira 20/nov	3ª feira 21/nov	4ª feira 22/nov	5ª feira 23/nov	6ª feira 24/nov
		Suco de Maçã Biscoito de polvilho Banana/ Laranja	Suco de maracujá Biscoito maria Maçã /Melão	Suco de laranja Biscoito queijinho Banana/ Mamão	Suco de Cajú Biscoito mil coco Maçã/ Abacaxi
SALADA					
		Alface crespa Tomate Salada de brotos Pepino acridoce	Alface Lisa/ Tomate/ Tabule Pasta de berinjela Pasta de grão de bico Pão árabe	Alface roxa Tomate Queijo minas, tomate e alho poró Salada de macarrão	Alface Americana Tomate Legumes Beterraba
SOPA					
					
PRATO PRINCIPAL					
	FERIADO	Frango grelhado	Quibe de forno	Peixe à milanesa	Carne ensopada
SOBREMESA		Macarrão Cenoura, repolho roxo Brócolis e couve-flor ao shoyo / Purê de brócolis com couve flor	Arroz de lentilha com cebola Abobrinha refogada? Purê de batata com abobrinha	Aipim com queijo Brócolis refogado / Purê de aipim	Batata palha Ervilha no azeite/Purê de legumes
		Melancia	Goiaba	Pera	Uva
SUCO					
		Limão	Laranja	Uva	Maracujá
LANCHE					
		Leite com chocolate Torrada com geléia Maçã / Uva	Suco de Maracujá Pão de forma com mussarela Banana / Pera	Iogurte Biscoito amanteigado Maçã /Banana	Aniversariante do mês

Os sucos são de polpa de fruta.



ou use o e-mail: nutricionista.botafogo@liessin.com.br ou use o telefone: 39-1845

Cardápio de NOVEMBRO 2017

MATERNAL I E II - BARRA

	2ª feira 27/nov	3ª feira 28/nov	4ª feira 29/nov	5ª feira 30/nov	6ª feira
COLAÇÃO 	Suco de Manga Biscoito Disquinho de queijo Banana/melão	Suco de Goiaba com laranja Biscoito mentirinha Maçã/Manga	Suco de caju Biscoito Multicereais Banana/Laranja	Suco de Abacaxi Biscoito bichinhos Maçã/Melancia	
SALADA 	Alface romana/ Tomate Bifum com pepino e cenoura Repolho com cotagge e milho	Alface Crespa Tomate Pepino com hortelã Batata calabresa	Mix de alface Tomate Couve-flor com tomate cereja Beterraba	Alface americana Tomate Abóbora com cebola roxa Brócolis	
SOPA 					
PRATO PRINCIPAL 	Salmão	Frango à milanesa	Carne assada	Frango ensopado	
	Arroz de brócolis Batata noisete/Purê de batata	Creme de milho Legumes refogados/ Purê de legumes	Nhoque ao sugo Cenoura com salsa / Purê de cenoura	Polenta frita Quiabo refogado / Purê de abóbora	
SOBREMESA 	Doce de leite	Ameixa	Abacaxi	Uva	
SUCO 	Uva	Caju	Abacaxi	Limão	
LANCHE 	Suco de Laranja Mini coió integral com queijo minas Maçã / Uva	Suco de limão Pão de queijo Banana/Maçã verde	Suco de Uva Milho cozido Maçã /Pera	Suco de laranja Bolo Banana /Pessêgo	

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



Para contato com a nutricionista, ligue para 2539-1845
ou use o e-mail: nutricionista.botafogo@liessin.com.br