








Cardápio de MAIO 2017

Fundamental - BOTAFOGO








	2ª feira 01/mai	3ª feira 02/mai	4ª feira 03/mai	5ª feira 04/mai	6ª feira 05/mai
COLAÇÃO					
					
SALADA					
		Mix de alfaces com azeitona Tomate picadinho Pepino picadinho Pasta de grão-de-bico Pão árabe	Alface crespa com tangerina Tomate Couve-flor com tomate cereja Pepino com manga	Alface -americana Tomate Abobrinha, tomate, cebola , orégano e queijo minas Cenoura com passas	Alface lisa Tomate Repolhonese Vagem com champignon
SOPA					
		Sopa de cebola	Canja	Baroa com queijo	Legumes com carne
PRATO PRINCIPAL					
	FERIADO	Espeto de frango (Opção: ovos cozidos)	Carne de panela com manjeriçao (Opção: iscas de frango)	Gourjões de peixe (Opção: ovos mexidos)	Frango assado (Opção: carne moída)
		Farofa Couve mineira	Batata ao forno Quibebe	Rondeli de 4 queijos Espinafre refogado	Batata bolinha ao shoyo Ervilha fresca refogada
SOBREMESA					
		Manga Picolé de frutas	Uva Melão	Brigadeiro de colher Banana	Mamão Tangerina
SUCO					
		Chá gelado Maracujá	Laranja Pêssego	Uva Tangerina	Manga Morango
LANCHE					
					

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

VEGETAL DA SEMANA: TANGERINA

Cardápio de MAIO 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 08/mai	3ª feira 09/mai	4ª feira 10/mai	5ª feira 11/mai	6ª feira 12/mai
COLAÇÃO					
					
SALADA					
	Alface lisa Tomate Pepino com hortelã Cenoura palito, ervilha, palmito e salsa	Mix de alfaces Tomate Ovos de codorna Abobrinha à campanha	Alface crespa Tomate Beterraba cozida Repolho bicolor	Alface lisa Tomate Ceasar Salada de parafuso tricolor com queijo prato, brócolis, tomate cereja e azeitona preta.	Alface lisa Tomate Abóbora em cubos com cebolas refogadas no azeite a azeitonas pretas Carpaccio de abobrinha
SOPA					
	Canja	Legumes com carne	Ervilha	Abóbora com queijo	Feijão com massinha
PRATO PRINCIPAL					
	Bife acebolado (Opção: ovos cozidos)	Frango diferente (Opção: iscas de carne)	Carne moída (Opção: iscas de frango)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Estrogonofe de frango (Opção: hamburger bovino)
	Batata sorriso Abobrinha assada	Arroz de brócolis Cenoura baby	Purê de abobrinha Macarrão (molho ao sugo à parte)	Lasanha de abobrinha Seleta de legumes - SEM BATATA	Batata palha Ervilha
SOBREMESA					
	Manga Maçã	Salada de frutas Melão	Melancia Laranja	Mousse de maracujá Mamão	Abacaxi Uva
SUCO					
	Goiaba Abacaxi	Manga Morango	Mate Limão	Uva Pêssego	Laranja Acerola
LANCHE					
					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: ABOBRINHA

Cardápio de MAIO 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 15/mai	3ª feira 16/mai	4ª feira 17/mai	5ª feira 18/mai	6ª feira 19/mai
COLAÇÃO					
					
SALADA					
	Alface lisa Tomate Beterraba ralada Couve-flor com ovos de codorna, blanquet de peru e tomate cereja	Alface crespa Tomate Chuchu com queijo prato e azeitona preta Brócolis refogado	Mix de alfaces Tomate Berinjela, passas, azeitona verde, orégano, cebola, alho e salsa Pepino agri-doce	Alface-romana Tomate Couve-flor com petit-pois e aspargos Salada de soja com cenoura	Alface crespa Tomate Agreste (vagem, chuchu, cenoura, couve-flor e maionese) Milho com petit-pois
SOPA					
	Canja	Batata com alho poró	Sopa de couve-flor com alho-poró	Legumes com carne	Mineira
PRATO PRINCIPAL					
	Isclas de carne ao molho madeira com champignon (Opção: linguíça de frango)	Salmão (Opção: ovos mexidos)	Bife de panela (Opção: drumete)	Frango à milanesa (Opção: ovo cozido)	Frango assado (Opção: isclas de frango)
	Farofa Couve refogada	Arroz à piemontese Couve-flor à milanesa	Macarrão (molho ao sugo à parte) Vagem refogada	Creme de milho Agrião no bafo	Aipim sauté Abóbora à campanha
SOBREMESA					
	Melão Salada de frutas	Cuscuz Melancia	Uva Tangerina	Manga Goiaba	Mamão Abacaxi
SUCO					
	Caju Morango	Abacaxi Uva	Melancia Manga	Chá gelado Maracujá	Laranja Acerola
LANCHE					
					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: COUVE-FLOR

Cardápio de MAIO 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 22/mai	3ª feira 23/mai	4ª feira 24/mai	5ª feira 25/mai	6ª feira 26/mai
COLAÇÃO 					
SALADA 	Alface lisa Tomate Brócolis com tomate cereja, palmito e azeitona preta Ovos de codorna	Alface-americana Tomate Salada de feijão fradinho com atum Berinjela assada com queijo minas, orégano, azeite, tomate, azeitonas verdes e nozes	Alface lisa com rúcula e tomate seco Tomate Pepino agri-doce Maionese	Alface roxa Tomate Cenoura com ervilha Beterraba ralada	Alface crespa Tomate Tabule Abobrinha à campanha
SOPA 	Canja	Creme de legumes com queijo	Sopa de cebola	Ervilha	De cenoura (base de cenoura, cenoura em rodela e couve rasgada)
PRATO PRINCIPAL 	Bife ao molho ferrugem (Opção: cubos de frango grelhados)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Frango assado (Opção: churrasquinho de carne)	Filé de frango grelhado (Opção: carne moída)	Quibe de forno (Opção: ovos cozidos)
	Guarnição à Francesa Acelga refogada	Macarrão gravatinha (molho ao sugo à parte e queijo parmesão) Bertalha refogada	Farofa Milho cozido	Batata riviera (batata em rodela, tomate em rodela, cebola, orégano e azeitonas pretas) Chicória refogada	Arroz de lentilha com cebola dourada Campanata de berinjela
SOBREMESA 	Uva Maçã	Manjar de coco Melancia	Banana Mamão	Manga Melão	Melancia Laranja
SUCO 	Abacaxi Morango	Uva Tangerina	Mate Limão	Laranja Acerola	Maracujá Guaraná natural
LANCHE 					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.








VEGETAL DA SEMANA: FOLHAS DIVERSAS



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

Cardápio de MAIO 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 29/mai	3ª feira 30/mai	4ª feira 31/mai	5ª feira	6ª feira
COLAÇÃO					
					
SALADA					
	Alface-romana Tomate Pepino com manga Beterraba cozida	Alface roxa Tomate Tomate, alho poró, queijo minas e orégano Chuchu com queijo prato e azeitonas pretas			
SOPA					
	Legumes	Abóbora com queijo			
PRATO PRINCIPAL			FERIADO		
	Carne assada (Opção: iscas de frango)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)			
	Nhoque ao sugo com manjeriçã Cenoura com espinafre	Lasanha de queijo Brócolis refogado			
SOBREMESA					
	Melão Uva	Doce de leite Mamão			
SUCO					
	Abacaxi Goiaba	Uva Laranja			
LANCHE					
					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: UVAS