

Cardápio de Setembro 2017

FUNDAMENTAL- BOTAFOGO








	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira 01/set
COLAÇÃO					
 SALADA					
					Alface Tomate Salada tricolor (pepino, beterraba e cenoura ralados) Abóbora com cebola roxa
SOPA					
					Feijão com macarrão argolinha
PRATO PRINCIPAL					
					Bife à Fazendinha (bife grelhado, linguiça de frango em cubos, milho em conserva e cebola refogada) (Opção: frango desfiado)
SOBREMESA					
					Batata assada Ervilha fresca refogada
SUCO					
					Melancia Banana
LANCHE					
					Mate Limão

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

VEGETAL DA SEMANA: PEPINO

Cardápio de Setembro 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 04/set	3ª feira 05/set	4ª feira 06/set	5ª feira 07/set	6ª feira 08/set	
COLAÇÃO				FERIADO		
 SALADA						
	Alface lisa Tomate Couve-flor com brócolis, azeitona preta e alho crocante Cenoura ralada com passas	Alface crespa Tomate Lâminas de berinjela ao molho vinagrete Beterraba com palmito	Mix de folhas Tomate Maionese de batata Abóbora à campanha			Alface Tomate Waldorf (maçã, aipo, nozes, creme de leite e suco de limão) Chuchu com queijo
SOPA						
	Ervilha	Canja	Mineira			Baroa com queijo
PRATO PRINCIPAL						
	Filé de frango com alho poró (Opção: carne moída)	Bife à milanesa (Opção: ovo cozido)	Frango assado (Opção: churrasquinho de carne / filé de frango)			Filé de peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)
	Macarrão parafuso (molho ao sugo à parte) Vagem refogada	Purê de aipim Repolho roxo refogado	Farofa Milho cozido			Quiche de queijo Bertalha refogada
SOBREMESA						
	Goiaba Manga	Mamão Salada de frutas	Compota de goiaba Laranja			Romeu e Julieta Melão
SUCO						
	Laranja Acerola	Goiaba Maracujá	Melancia Caju		Uva Manga	
LANCHE						
						








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: GOIABA

Cardápio de Setembro 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 11/set	3ª feira 12/set	4ª feira 13/set	5ª feira 14/set	6ª feira 15/set
COLAÇÃO					
 SALADA					
	Alface crespa Tomate Ratatouille Maionese de legumes	Alface roxa Tomate Beterraba cozida com palmito Ovo de codorna	Alface lisa Tomate Salada de macarrão com queijo prato, azeitona verde, tomate e pimentão amarelo Salada de alface, cebola roxa, tomate cereja e queijo minas	Alface-americana Tomate Quiabo à vinagrete Broto de feijão, cenoura ralada, rabanete ralado e pepino	Alface lisa Tomate Milho Vagem colorida (pimentão amarelo e vermelho)
SOPA					
	Mandioquinha com carne	Creme de chuchu com linguiça	Legumes com queijo	Grão-de-bico com linguiça de frango	Canja
PRATO PRINCIPAL					
	Frango assado (Opção: churrasquinho de carne)	Bife ao molho de pimentões colorido; (Opção: iscas de frango grelhadas/ filé de frango grelhado)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Frango xadrez (Opção: carne moída)	Estrogonoffe de carne (Opção: ovo cozido)
	Farofa Couve refogada	Batata rústica Acelga refogada	Lasanha de abobrinha Cenoura com salsa	Macarrão espaguete Couve-flor e brócolis	Batata palha Ervilha
SOBREMESA					
	Melancia Banana	Manga Goiaba	Picolé ao leite Melão	Mamão Salada de frutas	Abacaxi Mexerica
SUCO					
	Morango Maracujá	Mate Limão	Uva Tangerina	Caju Pêssego	Melancia Manga
LANCHE					
					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.








VEGETAL DA SEMANA: PIMENTÃO



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

Cardápio de Setembro 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 18/set	3ª feira 19/set	4ª feira 20/set	5ª feira 21/set	6ª feira 22/set
COLAÇÃO 				FERIADO	FERIADO
SALADA 	Alface crespa Tomate Pasta de berinjela Pasta de grão-de-bico Pão árabe	Alface-americana Tomate Toscana (batata bolinha, abobrinha, pimentão vermelho, brócolis, cebola, mostarda e mel) Caprese	Alface-romana Tomate Cenoura com chuchu Dixie		
SOPA 	Ervilha	Sopa Italiana de cebola	Legumes com macarrão argolinha e carne		
PRATO PRINCIPAL 	Quibe de forno (Opção: iscas de frango)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Filé de frango grelhado (Opção: picadinho de carne)		
	Arroz com lentilha e cebola dourada Abobrinha refogada	Canelone de MUÇARELA Farfalle / Espaguete Molho ao sugo c/ manjericão/ Molho de queijo	Varenikes (com cebola dourada) Brócolis		
SOBREMESA 	Melancia Salada de fruta com mamão	Palha Italiana Mamão	Bolo de mel - SEM LEITE Maçã - Mel à parte		
SUCO 	Manga Goiaba	Uva Caju	Suco de mamão com laranja Morango		
LANCHE 					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: MAMÃO

Cardápio de Setembro 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 25/set	3ª feira 26/set	4ª feira 27/set	5ª feira 28/set	6ª feira 29/set
COLAÇÃO					
					
SALADA					
	Alface Tomate Salada de agrião, alface lisa, ovo cozido, tomate, azeitona verde, palmito e cebola Beterraba cozida	Alface crespa Tomate Repolhose Batata calabresa	Mix de folhas Tomate Ceasar Couve-flor com cotagge e mostarda	Alface roxa Tomate Pepino com hortelã Cenoura palito com salsa	Alface americana Tomate Rúcula e agrião com tomate seco e castanhas Brócolis com azeitona
SOPA					
	Canja	Abóbora com agrião	Sopa de tomate com queijo e manjeriço	Feijão com massinha	Legumes
PRATO PRINCIPAL					
	Isclas de carne com molho madeira e champignon (Opção: ovo cozido)	Frango ensopado (Opção: cubos de carne)	Salmão (Opção: ovos mexidos)	Filé de frango à milanesa (Opção: carne moída)	Carne assada (Opção: isclas de frango)
	Couve-flor à milanesa Ervilha fresca	Farofa Quiabo	Arroz verde (brócolis, espinafre e agrião) Batata com parmesão	Creme de milho Agrião no bafe	Nhoque ao sugo Abóbora refogada
SOBREMESA					
	Manga Uva	Abacaxi Salada de fruta	Doce de leite Banana	Melão Melancia	Picolé de frutas Mamão
SUCO					
	Guaraná natural Abacaxi	Tangerina Melancia	Uva Laranja	Morango Maracujá	Caju Pêssego
LANCHE					
					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: AGRIÃO