Cardápio de Março 2017
Fundamental I e II - Botafogo

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

	2ª feira 06/mar	3ª feira 07/mar	4ª feira 08/mar	5ª feira 09/mar	6ª feira 10/mar
COLAÇÃO					
SALADA					
	Alface crespa Tomate Milho Couve-flor com molho rosé	Alface lisa Tomate Feijão fradinho à campanha Beterrada cozida	Alface-romana Tomate Maionese Pepino agridoce	Alface-americana Tomate Brócolis com tomate cereja Seleta de legumes	Mix de alfaces Tomate Pasta de berinjela Pasta de grão-de-bico Pão árabe
SOPA					
	Ervilha	Mineira	Canja	Baroa com queijo	Legumes com carne
PRATO PRINCIPAL					
	Bife de panela (Opção: ovo cozido)	Frango grelhado (Opção: carne moída)	Churrasquinho de carne acebolado (Opção: linguiça de frango)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Quibe de forno (Opção: iscas de frango)
	Macarrão / Molho ao sugo com manjericão à parte Vagem refogada	Batata bolinha assada com alecrim Cenoura refogada	Farofa Couve refogada	Purê de batata com milho e queijo Bertalha refogada	Arroz com lentilha e cebola queimada Abobrinha refogada
SOBREMESA					
	Melancia Melão	Mamão Salada de frutas	Uva Manga	Mousse de chocolate Goiaba	Orelha de Aman Abacaxi
SUCO					
	Maracujá Pêssego	Chá gelado Caju	Limão Morango	Uva Melancia	Laranja Acerola
LANCHE					

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

Cardápio de Março 2017
Fundamental I e II - Botafogo

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

	2ª feira 13/mar	3ª feira 14/mar	4ª feira 15/mar	5ª feira 16/mar	6ª feira 17/mar
COLAÇÃO					
SALADA					
	Alface lisa Tomate Vagem com tomate Repolhonese	Alface-americana Tomate Salada de bifun Abobrinha refogada	Alface-romana Tomate Couve-flor, cebola em rodela, ovos em rodela e molho mostarda Beterraba assada com gergilim	Mix de alfaces Tomate Dixie (milho, castanha e tomate) Abóbora à campanha	Alface crespa Tomate Pimentões coloridos Cenoura baby
SOPA					
	Ervilha	Abóbora com queijo	Caldo verde	Legumes com carne	Canja
PRATO PRINCIPAL					
	Frango assado (Opção: carne moída)	Salmão (Opção: ovos mexidos)	Bife à milanesa (Opção: iscas de frango)	Filé de frango acebolado (Opção: iscas de carne)	Carne assada (Opção: frango desfiado)
	Farofa Quiabo refogado	Batata noisete Espinafre refogado	Purê de batata Agrião no bafo	Batata doce Seleta de legumes	Macarrão / Molho ao sugo com manjericão Berinjela ao forno
SOBREMESA					
	Uva Melão	Picolé ao leite Banana	Abacaxi Melancia	Mamão papaya Pera	Salada de frutas Manga
SUCO					
	Tangerina Goiaba	Uva Caju	Mate Limão	Laranja Acerola	Maracujá Melancia
LANCHE					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

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

Cardápio de Março 2017
Fundamental I e II - Botafogo

	2ª feira 20/mar	3ª feira 21/mar	4ª feira 22/mar	5ª feira 23/mar	6ª feira 24/mar
COLAÇÃO					
SALADA					
	Alface crespa Tomate Beterraba cozida Pepino com manga	Alface lisa Tomate Maionese Broto, vagem e castanha	Mix de alfaces Tomate Rúcula com manga Chuchu, muçarela e azeitonas pretas	Alface-americana Tomate Ovo de codorna Seleta de legumes	Alface lisa Tomate Cenoura ralada Berinjela, cebola, azeitona verde, tomate
SOPA					
	De cenoura	Ervilha	Creme de legumes com queijo	Minestroni	Feijão com massinha
PRATO PRINCIPAL					
	Bolo de batata com carne moída (Opção: ovos cozidos)	Espetinho de frango (Opção: churrasquinho de carne)	Gourjões de peixe (Opção: ovos mexidos)	Bife ao molho madeira (Opção: iscas de frango)	Estrogonofe de frango (Opção: carne moída)
	Arroz colorido Repolho roxo refogado	Farofa Milho espiga	Raviole de queijo Brócolis	Batata ao forno com alecrim Abobrinha refogada	Batata palha Ervilha
SOBREMESA					
	Abacaxi Salada de frutas	Melão Maçã	Doce de leite Banana	Mamão Manga	Uva Caqui
SUCO					
	Tangerina Melancia	Mate Limão	Maracujá Uva	Laranja Acerola	Abacaxi Goiaba
LANCHE					

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

Cardápio de Março 2017
Fundamental I e II - Botafogo

	2ª feira 27/mar	3ª feira 28/mar	4ªfeira 29/mar	5ªfeira 30/mar	6ªfeira 31/mar
COLAÇÃO					
SALADA					
	Alface lisa Tomate Ovo de codorna Batata inglesa à Juliene, cenoura, vagem, palmito e azeitona	Alface-romana Tomate Pepino com iogurte natural e hortelã batido Caprese	Alface crespa Tomate Beterraba à campanha Brócolis com azeitona preta, pimentão vermelho e croutons	Mix de folhas Tomate Repolho bicolor Abobrinha à campanha	Alface crespa Tomate Grão-de-bico, tomate, cebola e salsinha Couve-flor
SOPA					
	Ervilha	De cenoura	Legumes	Feijão com massinha	Canja
PRATO PRINCIPAL					
	Goulash (Opção: Drumete de frango)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Carne moída (Opção: iscas de frango)	Frango grelhado com alho poró (Opção: carne picadinha)	Bife ao molho madeira (Opção: ovos cozidos)
	Farofa Quibebe	Macarrão (molho de queijo e ao sugo à parte) Bertalha refogada	Nhoque ao sugo Cenoura com chuchu	Batata sorriso Agrião no bafo	Purê de batata doce Berinjela assada
SOBREMESA					
	Manga Maçã	Cuscuz Mamão	Salada de frutas Melão	Picolé de frutas Melancia	Laranja Goiaba
SUCO					
	Melancia Pêssego	Uva Laranja	Morango Manga	Mate Limão	Caju Maracujá
LANCHE					

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