

Cardápio de Fevereiro 2018

Fundamental I e II - BOTAFOGO








	2ª feira 05/fev	3ª feira 06/fev	4ª feira 07/fev	5ª feira 08/fev	6ª feira 09/fev
COLAÇÃO					
					
SALADA					
	Alface crespa Tomate Brócolis com couve-flor Cenoura baby	Alface lisa Tomate Maionese Pepino com hortelã	Alface-romana Tomate Rúcula com tomate seco e nozes Beterraba ao vinagrete	Alface-americana Tomate Berinjela com queijo minas, castanha e tomate Chuchu com azeitona preta	Mix de alfaces Tomate Abobrinha no azeite com cebola roxa e azeitonas pretas Salada de soja com cenoura
SOPA					
	Feijão com macarrão argolinha	De cenoura	Legumes	Sopa de brócolis	Canja
PRATO PRINCIPAL					
	Escalopinho ao molho madeira (Opção: iscas de frango)	Frango assado ao alho poró (Opção: ovos cozidos)	Goulash (Opção: frango desfiado)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Filé de frango acebolado (Opção: iscas de carne)
	Batata sorriso Vagem refogada	Farofa Couve refogada	Macarrão espaguete (molho ao sugo com manjerição à parte) Abóbora refogada	Sufê de cenoura Aipim com queijo	Batata com alecrim Agrão no bafo
SOBREMESA					
	Melancia Abacaxi	Melão Manga	Laranja Mamão	Quindim Salada de frutas	Uva Goiaba
SUCO					
	Morango Laranja	Chá gelado Caju	Melancia Pêssego	Manga Uva	Laranja Acerola
LANCHE					
					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

Cardápio de Fevereiro 2018

Fundamental I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 12/fev	3ª feira 13/fev	4ª feira 14/fev	5ª feira 15/fev	6ª feira 16/fev
COLAÇÃO					
					
SALADA					
					
SOPA					
					
PRATO PRINCIPAL					
					
SOBREMESA					
					
SUCO					
					
LANCHE					
					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Cardápio de Fevereiro 2018

Fundamental I e II - BOTAFOGO


	2ª feira 19/fev	3ª feira 20/fev	4ª feira 21/fev	5ª feira 22/fev	6ª feira 23/fev
COLAÇÃO 					
SALADA 	Alface lisa Tomate Vagem com tomate cereja Repolho roxo com manga	Alface crespa Tomate Maionese de batata Ovo de codorna	Mix de alfaces Tomate Caprese Legumes	Alface-americana Tomate Agião, uva e castanha Ratatoiuille	Alface crespa Tomate Bifun Beterraba com palmito
SOPA 	Canja	Mineira	Sopa Minestrone	Legumes	Creme de chuchu
PRATO PRINCIPAL 	Estrogonofe de carne (opção: ovo cozido)	Frango a passarinho (Opção: carne moída)	Gurjões de peixe (Opção: ovos mexidos)	Bolo de batata com carne moída (Opção: cubos de frango)	Frango xadrez (Opção: iscas de carne)
	Batata palha Ervilha	Farofa Milho espiga	Caneloni de 4 queijos / Lasanha de queijo / Raviole de ricota com espinafre / Macarrão fusilli / Molho de queijo / Molho ao sugo	Arroz verde Cenoura baby	Cebola Orly Repolho refogado
SOBREMESA 	Melão Mamão papaya	Pera Melancia	Palha Italiana Salada de frutas	Manga Banana	Laranja Uva
SUCO 	Abacaxi Melancia	Acerola Laranja	Maracujá Uva	Caju Morango	Guaraná natural Pêssego
LANCHE 					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

Cardápio de Fevereiro 2018

Fundamental I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 26/fev	3ª feira 27/fev	4ª feira 28/fev	5ª feira	6ª feira
COLAÇÃO					
					
SALADA					
	Alface lisa Tomate Salpicão vegetariano (grão-de-bico, cebola roxa, cenoura ralada, azeitona verde, milho, maçã, ervilha, passas, maçã e maionese) Abóbora à campanha	Mix de alfaces Tomate Beterraba ralada Cenoura com passas	Alface crespa Tomate Ovo de codorna Berinjela, castanha, tomate, pimentão amarelo, pimentão verde, cebola, azeitona preta		
SOPA					
	Ervilha	Legumes	Feijão com macarrão argolinha		
PRATO PRINCIPAL					
	Frango ensopado / Frango assado (Opção: iscas de carne)	Carne assada (Opção: ovo cozido)	Filé de frango grelhado (Opção: carne moída)		
	Polenta frita Quiabo	Nhoque de aipim Brócolis refogado	Batata doce ao forno Seleta de legumes		
SOBREMESA					
	Melancia Manga	Mamão Laranja	Uva Melão		
SUCO					
	Caju Goiaba	Maracujá Morango	Laranja Acerola		
LANCHE					
					



Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

Liessin
ליסין

Para contato com a nutricionista, ligue para 2539-1845

li.com.br