








Cardápio de JULHO 2017

Fundamental I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 03/jul	3ª feira 04/jul	4ª feira 05/jul	5ª feira 06/jul	6ª feira 07/jul
COLAÇÃO 					
SALADA 	Alface Tomate Couve-flor Beterraba cozida	Mix de alfaces Tomate Salada de macarrão Repolho c/ cottage e milho	Alface-romana Tomate Vagem com pimentões Cenoura ralada com passas	Alface-americana Tomate Salada de bifum Tomate cereja c/ chuchu	Alface crespa Tomate Rúcula com tomate seco Ratatoille
SOPA 	Canja	Creme de palmito	Feijão com massinha	Ervilha	Legumes com carne
PRATO PRINCIPAL 	Picadinho Americano (carne moída com ovos de codorna) (Opção: iscas de frango)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Frango grelhado (Opção: carne picadinha)	Bife acebolado c/ molho ferrugem (Opção: ovo cozido)	Estrogonofe de frango (Opção: carne moída)
	Macarrão Tomate assado	Batata Portuguesa Brócolis refogado	Arroz de tomate Aipim noisete	Farofa Agrião no bafo	Batata palha Ervilha
SOBREMESA 	Melancia Manga	Doce de leite Banana	Mamão papaya Salada de frutas	Abacaxi Maçã	Uva Melão
SUCO 	Abacaxi Morango	Uva Caju	Maracujá Goiaba	Mate Limão	Laranja Acerola
LANCHE 					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: TOMATE

Cardápio de JULHO 2017

Fundamental I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 10/jul	3ª feira 11/jul	4ª feira 12/jul	5ª feira 13/jul	6ª feira 14/jul
COLAÇÃO 					
SALADA 	Alface romana Tomate Repolho com abacaxi Salada fria (tomate, cebola, petit pois e palmito)	Alface crespa Tomate Maionese Abóbora com cebola roxa	Alface americana Tomate Chuchu com champignon Brócolis com queijo prato e azeitona preta	Mix de alfaces Tomate Berinjela assada Cenoura, beterraba e rabanete	Alface Tomate Milho Pepino
SOPA 	Legumes com frango e massinha	Ervilha	Batata baroa com queijo	Caldo verde	Canja
PRATO PRINCIPAL 	Escalopinho ao limão (Opção: ovo cozido)	Frango assado (Opção: carne picadinha)	Salmão (Opção: ovos mexidos)	Frango à milanesa (molho limão siciliano à parte) (Opção: iscas de carne)	Quibe de forno (Opção: filé de frango)
	Purê de aipim Cenoura baby	Farofa Banana à milanesa	Arroz de espinafre Batata com parmesão	Creme de milho Legumes refogados	Batata chips Ervilha
SOBREMESA 	Melão Salada de frutas	Pera Tangerina	Mousse de limão Manga	Goiaba Mamão	Picolé de limão Laranja lima
SUCO 	Caju Goiaba	Limão Melancia	Uva Abacaxi	Laranja Acerola	Nestea Maracujá
LANCHE 					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: LIMÃO

Cardápio de JULHO 2017

Fundamental I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 31/jul	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
COLAÇÃO 					
SALADA 	Alface crespa Tomate Salpicão Pepino				
SOPA 	Legumes com carne				
PRATO PRINCIPAL 	Frango assado (Opção: iscas de carne) Farofa Milho cozido				
SOBREMESA 	Melancia Melão				
SUCO 	Morango Maracujá				
LANCHE 					

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

VEGETAL DA SEMANA: MORANGO