








Cardápio de NOVEMBRO 2017

Fundamental I e II - BOTAFOGO

	2ª feira	3ª feira	4ª feira 01/nov	5ª feira 02/nov	6ª feira 03/nov
COLAÇÃO 			Suco de Melancia Biscoito mini gergelim Macã/Melão	FERIADO	Suco de Manga Rosquinha de coco Banana/Melancia
SALADA 			Alface romana Tomate Couve-flor, brócolis, azeitona preta, queijo prato Ceaser		Alface crespa Tomate Repolho com abacaxi Vagem com gergelim
SOPA 			Abóbora com queijo		Ervilha
PRATO PRINCIPAL 			Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)		Churrasquinho de carne acebolado (Opção: filé de frango)
SOBREMESA 			Espaguete (molho de queijo e queijo parmesão à parte) Creme de bortalha		Farofa Agrião refogado
SUCO 			Doce de abacaxi Manga		Uva Banana
LANCHE 			Uva Pêssego		Mate Limão

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

VEGETAL DA SEMANA: ABACAXI

Cardápio de NOVEMBRO 2017

Fundamental I e II - BOTAFOGO








	2ª feira 06/nov	3ª feira 07/nov	4ª feira 08/nov	5ª feira 09/nov	6ª feira 10/nov
COLAÇÃO 	Suco de Laranja Biscoito cream cracker Maça/Mamão	Suco de pêsego Biscoito cacau e cereais Banana/Goiaba	Suco de Manga Biscoito queijinho Maça/Melancia	Suco de Goiaba Biscoito leite maltado Banana/Manga	Suco de caju Biscoito sal integral Maça/Laranja
SALADA 	Alface Romana Tomate Beterraba com milho Abobrinha à campanha	Alface roxa Tomate Pepino agri doce Ovo de codorna	Alface lisa Tomate Abóbora com cebola roxa Berinjela, pimentão, gergelim e shoyo	Alface Americana Tomate Maionese bar luiz (batata em rodela, mostarda, salsa e maionese) Cenoura ralada	Alface crespa Tomate Rúcula, palmito, tomate cereja e molho de maracujá Chuchu com milho
SOPA 	Canja	Caldo verde	Batata baroa com queijo	Feijão com macarrão argolinha	Legumes com carne
PRATO PRINCIPAL 	Bife ao molho madeira (Opção: frango desfiado)	Frango grelhado (Opção: carne picadinha)	Peixe à milanesa (Opção: ovo mexido)	Frango assado (molho de maracujá à parte) (Opção: íscas de carne)	Carne moída (Opção: ovo cozido)
	Batata calabresa com cebola no shoyo Ervilha refogada	Macarrão espaguete Repolho roxo/verde, brócolis, cenoura e couve-flor	Muqueca de banana da terra Brócolis	Farofa Couve refogada	Macarrão parafuso (molho ao sugo com manjeriço à parte) Berinjela assada
SOBREMESA 	Melancia Banana	Picolé de maracujá Salada de fruta	Mousse de maracujá Maça	Mamão Uva	Banana com mel Melão
SUCO 	Maracujá Goiaba	Caju Tangerina	Uva Limão	Abacaxi Morango	Laranja Acerola
LANCHE 					

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

VEGETAL DA SEMANA: MARACUJÁ

Cardápio de NOVEMBRO 2017

Fundamental I e II - BOTAFOGO








	2ª feira 13/nov	3ª feira 14/nov	4ª feira 15/nov	5ª feira 16/nov	6ª feira 17/nov
COLAÇÃO 	Suco de uva Biscoito leite e mel Banana/Mamão	Suco de Morango Biscoito salgadinho Maçã/Melão	FERIADO	Suco de Abacaxi Biscoito maisena Banana/Goiaba	Suco de Laranja Biscoito água light Maçã/Manga
SALADA 	Alface-romana Tomate Espinafre, couve flor, champignon e azeitona Beterraba ralada	Alface roxa Tomate Dix Vagem com palmito		Alface americana Tomate Caprese Feijão fradinho com atum	Alface lisa Tomate Chuchu com milho Cenoura baby
SOPA 	Mineira	Canja		Creme de legumes com queijo	Batata com espinafre
PRATO PRINCIPAL 	Frango diferente (Opção: ovo cozido)	Bife à milanesa (Opção: frango grelhado)		Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Bife de panela (Opção: cubos de frango)
	Arroz colorido Chuchu refogado com tomate	Purê de batata Espinafre com ovos		Lasanha de queijo Espinafre refogado (batidinho na faca)	Farofa Abóbora refogada
SOBREMESA 	Manga Goiaba	Abacaxi Maçã		Doce de leite Banana	Pera Uva
SUCO 	Tangerina Melancia	Chá gelado Manga		Uva Tangerina	Pêssego Caju
LANCHE 					

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

VEGETAL DA SEMANA: ESPINAFRE

Cardápio de NOVEMBRO 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 20/nov	3ª feira 21/nov	4ª feira 22/nov	5ª feira 23/nov	6ª feira 24/nov
COLAÇÃO 		Suco de Morango Biscoito de polvilho Banana/ Laranja	Suco de maracujá Biscoito maria Maçã /Melão	Suco de laranja Biscoito multicereais Banana/ Mamão	Suco de Laranja Biscoito coco Maçã/ Abacaxi
SALADA 		Alface crespa Tomate Maionese Pepino com manga	Alface Lisa Tomate Pasta de berinjela Pasta de grão de bico Pão árabe	Alface roxa Tomate Brócolis com queijo prato Waldorf	Alface Americana Tomate Ovo de codorna Beterraba com laranja
SOPA 		Feijão com macarrão argolinha	Legumes	Cebola	Canja
PRATO PRINCIPAL 	FERIADO	Frango assado (Opção:iscas de carne)	Quibe de forno (Opção: iscas de frango)	Peixe à milanesa (Opção: ovos mexidos)	Estrogonofe de carne (Opção: cubos de frango)
		Farofa Milho espiga	Arroz de lentilha com cebola Abobrinha refogada	Aipim com queijo Sufilê de cenoura	Batata palha Ervilha refogada
SOBREMESA 		Melancia Mamão	Manga Salada de fruta	Cuscuz Banana	Uva Melão
SUCO 		Mate Limão	Laranja Acerola	Uva Caju	Maracujá Melancia
LANCHE 					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

Cardápio de NOVEMBRO 2017

Fundamental - BOTAFOGO

	2ª feira 27/nov	3ª feira 28/nov	4ª feira 29/nov	5ª feira 30/nov	6ª feira
COLAÇÃO 	Suco de Manga Biscoito queijinho Banana/melão	Suco de Goiaba Biscoito maisena Maçã/Manga	Suco de caju Biscoito Mini gergelim Banana/Laranja	Suco de acerola Biscoito bichinhos Maçã/Melancia	
SALADA 	Alface romana Tomate Seleta de legumes Salada Coleslaw	Alface Crespa Tomate Vagem com tomate e champgnon Grão de bico à campanha	Mix de alface Tomate Couve-flor com tomate cereja Beterraba com ervilha	Alface americana Tomate Bifum com pepino e cenoura Maria bonita (minas, tomate,brócolis,cebola, orégano)	
SOPA 	Canja	Ervilha	Legumes com carne	Baroa com queijo	
PRATO PRINCIPAL 	Escalopinho ao molho madeira (Opção: frango desfiado)	Frango à milanesa (Opção:ovo mexido)	Carne assada (Opção:íscas de frango)	Salmão (Opção: ovo cozido)	
SOBREMESA 	Batata rústica Brócolis refogado	Creme de milho Leaumes refogados	Nhoque ao sugo Cenoura com salsa	Arroz à piamontese Batata noisete	
SUCO 	Pêssego Melancia	Melão Uva	Goiaba Manga	Palha italiana Maçã	
LANCHE 		Laranja Caju	Abacaxi Maracujá	Uva Tangerina	

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.



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