





Cardápio de MAIO 2017

Pré I e II - BOTAFOGO








	2ª feira 01/mai	3ª feira 02/mai	4ª feira 03/mai	5ª feira 04/mai	6ª feira 05/mai
COLAÇÃO 	FERIADO	Suco de caju Biscoito polvilho Maçã / Melão	Suco natural de abacaxi Biscoito maria Banana / Melancia	Suco de maracujá Biscoito cream cracker Maçã / Mamão	Suco de uva Biscoito bichinhos Banana / Abacaxi
SALADA 		Mix de alfaces Tomate picadinho Grão-de-bico Pepino picadinho	Alface crespa Tomate picadinho Couve-flor com tomate cereja Pepino com manga	Alface -americana Tomate picadinho Abobrinha Cenoura com passas	Alface lisa Tomate picadinho Repolho Vagem
SOPA 		Cebola	Canja	Baroa com queijo	Legumes com carne
PRATO PRINCIPAL 		Filé de frango grelhado em cubinhos (Opção: ovos cozidos)	Carne de panela (Opção: iscas de frango)	Peixe cozido (Opção: ovos mexidos)	Frango desfiado (Opção: carne moída)
SOBREMESA 		Farofa Couve refogada	Batata ao forno Quibebe	Macarrão parafuso Espinafre refogado	Batata bolinha assada Ervilha fresca refogada
SUCO 		Manga Picolé de frutas	Uva Melão	Salada de frutas Banana	Mamão Tangerina
LANCHE 		Acerola Maracujá	Laranja Pêssego	Uva Tangerina	Manga Morango
		Suco de uva Bolo Banana / Goiaba	Suco de manga Mini francês com requeijão Maçã / Uva thompson	Suco de caju Coíó com queijo minas Banana / Pera	logurte de frutas vermelhas Corn flakes Maçã / Banana

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

VEGETAL DA SEMANA: TANGERINA

Cardápio de MAIO 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 08/mai	3ª feira 09/mai	4ª feira 10/mai	5ª feira 11/mai	6ª feira 12/mai
COLAÇÃO					
	Suco de morango Biscoito quadrado Maçã / Melancia	Suco de laranja Biscoito leite e mel Banana / Abacaxi	Suco de maracujá Biscoito água e gergilim Maçã / Manga	Suco de melancia Biscoito maisena Banana / Melão	Suco de caju Biscoito queijinho Maçã / Mamão
SALADA					
	Alface lisa Tomate picadinho Pepino Cenoura palito com ervilha	Mix de alfaces Tomate picadinho Ovos de codorna Abobrinha à campanha	Alface crespa Tomate picadinho Beterraba cozida Repolho bicolor	Alface lisa Tomate picadinho Mix de folhas Salada de parafuso tricolor com brócolis, e tomate cereja	Alface lisa Tomate picadinho Abóbora em cubos com cebolas refogadas no azeite Carpaccio de abobrinha
SOPA					
	Canja	Legumes com carne	Ervilha	Abóbora	Feijão com massinha
PRATO PRINCIPAL					
	Bife acebolado em cubinhos (Opção: ovos cozidos)	Frango desfiado (Opção: iscas de carne)	Carne moída (Opção: iscas de frango)	Peixe cozido (Opção: ovos mexidos)	Cubinhos de frango (Opção: carne moída)
	Batata sorriso assada Abobrinha assada	Arroz de brócolis Cenoura baby	Purê de abobrinha Macarrão (molho ao sugo à parte)	Abobrinha chips Seleto de legumes	Batata assada Ervilha
SOBREMESA					
	Manga Maçã	Salada de frutas Melão	Melancia Laranja	Banana Mamão	Abacaxi Uva
SUCO					
	Goiaba Abacaxi	Manga Morango	Caju Tangerina	Uva Pêssego	Laranja Acerola
LANCHE					
	Leite com achocolatado Brioche com queijo ricota Banana / Uva thompson	Suco de caju Torrada com pasta de atum (sem maionese) Maçã / Tangerina	Suco de pêssego Mini árabe com requeijão Banana / Goiaba	Suco de manga natural Mini burecas Maçã / Pera	logurte de frutas Mini francês com queijo prato Banana / Maçã








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: ABOBRINHA

Cardápio de MAIO 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 15/mai	3ª feira 16/mai	4ª feira 17/mai	5ª feira 18/mai	6ª feira 19/mai
COLAÇÃO 	Suco de manga Biscoito cream cracker Maçã / Manga	Suco de tangerina Biscoito cacau e cereais Banana / Melão	Suco de laranja Biscoito mini gergilim Maçã / Mamão	Suco de uva Rosquinha de coco Banana / Melancia	Suco de morango Biscoito sal integral Maçã / Goiaba
SALADA 	Alface lisa Tomate picadinho Beterraba ralada Couve-flor com ovos de codorna e tomate cereja	Alface crespa Tomate picadinho Chuchu Brócolis refogado	Mix de alfaces Tomate picadinho Berinjela Pepino picadinho	Alface-romana Tomate picadinho Couve-flor com petit-pois Salada de soja com cenoura	Alface crespa Tomate picadinho Agreste (vagem, chuchu, cenoura, couve-flor) Milho com petit-pois
SOPA 	Canja	Batata com alho poró	Sopa de couve-flor	Legumes com carne	Mineira
PRATO PRINCIPAL 	Isclas de carne (Opção: cubinhos de frango)	Salmão assado (Opção: ovos mexidos)	Bife de panela em cubinhos (Opção: isquinhas de frango)	Frango grelhado em quadradinhos (Opção: ovo cozido)	Frango desfiado (Opção: isclas de frango)
	Farofa Couve refogada	Arroz colorido Couve-flor	Macarrão (molho ao sugo à parte) Vagem refogada	Creme de milho Agrião no bafo	Aipim sauté Abóbora à campanha
SOBREMESA 	Melão Salada de frutas	Banana Melancia	Uva Tangerina	Manga Goiaba	Mamão Abacaxi
SUCO 	Caju Morango	Abacaxi Uva	Melancia Manga	Tangerina Maracujá	Laranja Acerola
LANCHE 	Suco de melancia Pão de forma com pasta de frango Banana / Uva thompson	Suco de goiaba Mini francês com queijo minas Maçã / Pera	Suco de abacaxi Bolo de laranja Banana / Goiaba	Suco de caju Pizza caseira (pão de forma, muçarela, molho de tomate, tomate e orégano) Maçã / Salada de frutas	Açaí Granola Banana / Maçã



Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: COUVE-FLOR

Cardápio de MAIO 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 22/mai	3ª feira 23/mai	4ª feira 24/mai	5ª feira 25/mai	6ª feira 26/mai
COLAÇÃO 	Suco de laranja Biscoito de polvilho Maçã / Melão	Suco de caju Biscoito leite maltado Banana / Mamão	Suco de maracujá Biscoito cream cracker integral Maçã / Goiaba	Suco de abacaxi Biscoito de maisena Banana / Melancia	Suco de manga Biscoito água light Maçã / Manga
SALADA 	Alface lisa Tomate picadinho Brócolis com tomate cereja Ovos de codorna	Alface-americana Tomate Salada de feijão fradinho com atum Berinjela assada com orégano, azeite, tomate.	Alface lisa com rúcula e tomate seco Tomate picadinho Pepino picadinho Seleta de legumes	Alface roxa Tomate picadinho Cenoura com ervilha Beterraba ralada	Alface crespa Tomate picadinho Tabule Abobrinha à campanha
SOPA 	Canja	Creme de legumes	Sopa de cebola	Ervilha	De cenoura (base de cenoura, cenoura em rodelas e couve rasgada)
PRATO PRINCIPAL 	Cubinhos de carne (Opção: cubos de frango grelhados)	Peixe cozido (Opção: ovos mexidos)	Frango desfiado (Opção: cubinhos de carne)	Filé de frango grelhado (Opção: carne moída)	Quibe de forno (Opção: ovos cozidos)
	Batata palha Acelga refogada	Macarrão gravatinha (molho ao sugo à parte) Bertalha refogada	Farofa Milho espiga	Batata assada com tomate em cubinhos e orégano Chicórea refogada	Arroz de lentilha Camponata de berinjela
SOBREMESA 	Uva Maçã	Banana Melancia	Banana Mamão	Manga Melão	Melancia Laranja
SUCO 	Abacaxi Morango	Uva Tangerina	Manga Limão	Laranja Acerola	Maracujá Caju
LANCHE 	Suco de manga Mini briche de cenoura com queijo minas Maçã / Melão	Leite com achocolatado Torrada com requeijão Banana / Pera	Suco de uva Bolo Maçã / Uva thompson	iogurte de frutas Cereal Banana / Maçã	Aniversariante do mês

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.








VEGETAL DA SEMANA: FOLHAS DIVERSAS



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

Cardápio de MAIO 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 29/mai	3ª feira 30/mai	4ª feira 31/mai	5ª feira	6ª feira
COLAÇÃO					
	Suco de manga Biscoito quadrado Maçã / Salada de frutas	Suco de laranja Rosquinha de leite Banana / Manga	FERIADO		
SALADA					
	Alface-romana Tomate picadinho Pepino Beterraba cozida	Alface roxa Tomate Cenoura ralada Chuchu			
SOPA					
	Legumes	Abóbora com queijo			
PRATO PRINCIPAL					
	Carne assada em cubinhos (Opção: ovos mexidos)	Peixe cozido (Opção: ovos mexidos)			
	Nhoque ao sugo Cenoura com espinafre	Macarrão Brócolis refogado			
SOBREMESA					
	Melão Uva	Doce de leite Banana			
SUCO					
	Abacaxi Goiaba	Uva Laranja			
LANCHE					
	Suco de acerola Mini francês com queijo minas Banana / Tangerina	Leite com achocolatado Brioche com queijo prato Pingo de leite Maçã / Pera			

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: UVAS