

Cardápio de Setembro 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira 01/set
COLAÇÃO 					Suco de caju Biscoito Maisena Maçã/Melancia
SALADA 					Alface Tomate Salada tricolor (pepino, beterraba e cenoura ralados) Abóbora com cebola roxa
SOPA 					Feijão com macarrão argolinha
PRATO PRINCIPAL 					Iscas de carne (Opção: frango desfiado) Batata assada Ervilha fresca refogada
SOBREMESA 					Melancia Banana
SUCO 					Tangerina Limão
LANCHE 					iogurte Cereal Banana / Maçã








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: PEPINO

Cardápio de Setembro 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 04/set	3ª feira 05/set	4ª feira 06/set	5ª feira 07/set	6ª feira 08/set
COLAÇÃO 	Suco de abacaxi Biscoito polvilho Maçã / Melancia	Suco de caju Biscoito maria Banana / Melão	Suco de morango Biscoito cream cracker Maçã / Manga	FERIADO	Suco de laranja Biscoito de coco Banana / Mamão
SALADA 	Alface lisa Tomate Couve-flor com brócolis Cenoura ralada com passas	Alface crespa Tomate Lâminas de berinjela ao molho vinagrete Beterraba	Mix de folhas Tomate Batata cozida Abóbora		Alface Tomate Brócolis Chuchu
SOPA 	Ervilha	Canja	Mineira		Baroa
PRATO PRINCIPAL 	Cubos de frango (Opção: carne moída)	Carne picadinha (Opção: ovo cozido)	Frango assado desfiado (Opção: churrasquinho de carne)		Filé de peixe (Opção: ovos mexidos)
	Macarrão parafuso Vagem refogada	Purê de aipim Repolho roxo refogado	Farofa Milho cozido		Purê de legumes Bertalha refogada
SOBREMESA 	Goiaba Manga	Mamão Salada de frutas	Compota de goiaba Laranja		Salada de frutas com goiaba Melão
SUCO 	Laranja Acerola	Goiaba Maracujá	Melancia Caju		Uva Manga
LANCHE 	Suco de morango Pão de forma integral com queijo minas Banana / Pera	Suco de laranja Torrada com requeijão Maçã / Uva thompson	Suco de abacaxi Bolo de cenoura Banana / Laranja		logurte Mini francês com queijo prato Maçã / Banana





Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: GOIABA

Cardápio de Setembro 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 11/set	3ª feira 12/set	4ª feira 13/set	5ª feira 14/set	6ª feira 15/set
COLAÇÃO 	Suco de manga Biscoito água light Maçã / Mexerica	Suco de uva Biscoito leite maltado Banana / Mamão	Suco de abacaxi Biscoito queijinho Maçã / Uva thompson	Suco de laranja Biscoito cacau e cereais Banana / Melão	Suco de acerola Biscoito cream cracker integral Maçã / Goiaba
SALADA 	Alface crespa Tomate Ratatouille Seleta de legumes	Alface roxa Tomate Beterraba cozida Ovo de codorna	Alface lisa Tomate Salada de macarrão Salada de alface, cebola roxa, tomate cereja	Alface-americana Tomate Quiabo à vinagrete Broto de feijão, cenoura ralada, rabanete ralado e pepino	Alface lisa Tomate Milho Vagem colorida (pimentão amarelo e vermelho)
SOPA 	Mandioquinha com carne	Creme de chuchu	Legumes	Grão-de-bico	Canja
PRATO PRINCIPAL 	Isclas de frango (Opção: churrasquinho de carne)	Cubos de carne (Opção: isclas de frango grelhadas)	Peixe cozido (Opção: ovos mexidos)	Frango xadrez (Opção: carne moída)	Isclas de carne ao molho madeira (Opção: ovo cozido)
	Farofa Couve refogada	Batata rústica Acelga refogada	Abobrinha refogada Cenoura com salsa	Macarrão espaguete Couve-flor e brócolis	Batata palha Ervilha
SOBREMESA 	Melancia Banana	Manga Goiaba	Picolé ao leite / Picolé de frutas Melão	Mamão Salada de frutas	Abacaxi Mexerica
SUCO 	Morango Maracujá	Laranja Limão	Uva Tangerina	Caju Pêssego	Melancia Manga
LANCHE 	Leite com achocolatado Brioche com ricota Banana / Goiaba	Iogurte Cereal Maçã / Pera	Suco de melancia Bolo de baunilha Banana / Melancia	Suco de manga Mini árabe com requeijão Maçã / Laranja	Aniversariante do mês

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.







VEGETAL DA SEMANA: PIMENTÃO



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

Cardápio de Setembro 2017

Pré I e II - BOTAFOGO







	2ª feira 18/set	3ª feira 19/set	4ª feira 20/set	5ª feira 21/set	6ª feira 22/set
COLAÇÃO 	Suco de laranja Biscoito leite e mel Maçã / Melão	Suco de pêsego Biscoito mini gergilim Banana / Melancia	Suco de manga Biscoito bichinhos Maçã / Abacaxi	FERIADO	FERIADO
SALADA 	Alface crespa Tomate Berinjela Grão-de-bico	Alface-americana Tomate Batata bolinha Couve-flor	Alface-romana Tomate Cenoura com chuchu Dixie		
SOPA 	Ervilha	Sopa de cebola	Legumes com macarrão argolinha e carne		
PRATO PRINCIPAL	Quibe de forno / Carne moída (Opção: iscas de frango)	Peixe cozido (Opção: ovos mexidos)	Cubos de frango grelhados (Opção: picadinho de carne)		
	Arroz com lentilha e cebola dourada Abobrinha refogada	Macarrão Cenoura cozida	Varenikes (com cebola dourada) Brócolis		
SOBREMESA	Melancia Salada de fruta com mamão	Manga Mamão	Bolo de mel - SEM LEITE Maçã - Mel à parte		
SUCO 	Manga Goiaba	Uva Caju	Suco de mamão com laranja Morango		
LANCHE 	Suco de maracujá Mini francês com queijo minas Banana / Pera	Suco de laranja Bolo Maçã / Goiaba	Iogurte Coió com cream cheese Banana / Uva thmpson		

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

VEGETAL DA SEMANA: MAMÃO

Cardápio de Setembro 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 25/set	3ª feira 26/set	4ª feira 27/set	5ª feira 28/set	6ª feira 29/set
COLAÇÃO 	Suco de maracujá Biscoito banana e canela Maçã / Melancia	Suco de morango Biscoito maisena Banana / Melão	Suco de caju Biscoito polvilho Maçã / Mamão	Suco de manga Rosquinha de leite Banana / Manga	Suco de abacaxi Biscoito água e gergilim Maçã / Uva thompson
SALADA 	Alface Tomate Salada de agrião, alface lisa, ovo cozido, tomate Beterraba cozida	Alface crespa Tomate Repolho Batata com salsa	Mix de folhas Tomate Vagem Couve-flor	Alface roxa Tomate Pepino Cenoura palito com salsa	Alface americana Tomate Rúcula e agrião com tomate Brócolis
SOPA 	Canja	Abóbora com agrião	Sopa de tomate com queijo e manjerição	Feijão com massinha	Legumes
PRATO PRINCIPAL 	Isclas de carne (Opção: ovo cozido)	Frango ensopado desfiado (Opção: cubos de carne)	Salmão assado (Opção: ovos mexidos)	Filé de frango em cubinhos (Opção: carne moída)	Carne assada em cubos (Opção: isclas de frango)
SOBREMESA	Couve-flor Ervilha fresca	Farofa Quiabo	Arroz verde (brócolis, espinafre e agrião) Batata cozida	Creme de milho Agrião no bafo	Nhoque ao sugo / Macarrão Abóbora refogada
SUCO 	Manga Uva	Abacaxi Salada de fruta	Mexerica Banana	Melão Melancia	Picolé de frutas Mamão
LANCHE 	Acerola Abacaxi	Tangerina Melancia	Uva Laranja	Morango Maracujá	Caju Pêssego
	Suco de caju Pizza caseira de muçarela Maçã / Melancia	Suco de morango Brioche com queijo minas Banana / Melão	Suco de abacaxi Milho cozido Maçã / Manga	Suco de uva Pão de queijo Banana/ Mamão	Iogurte Cereal Banana / Maçã

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: AGRIÃO