







Cardápio de NOVEMBRO 2017

Pré 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 Maçã/Melão	FERIADO	Suco de Manga Rosquinha de coco Banana/Melancia
SALADA 			Alface romana Tomate Couve-flor, brócolis Alface-americana com crouton e cenoura ralada		Alface crespa Tomate Repolho com abacaxi Vagem com gergelim
SOPA 			Abóbora		Ervilha
PRATO PRINCIPAL			Peixe desfiado (Opção: ovos mexidos)		Churrasquinho de carne (Opção: Frango em cubos)
			Macarrão espaguete Purê de bortalha		Farofa Agrião refogado
SOBREMESA			Salada de fruta com abacaxi Manga		Uva Banana
SUCO 			Uva Pêssego		Limão Caju
LANCHE 			Suco de Tangerina Bolo laranja Banana/Uva thompson		Iogurte Croissant de queijo Maçã/Laranja



Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

VEGETAL DA SEMANA: ABACAXI








Cardápio de NOVEMBRO 2017

Pré 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 Maçã/Mamão	Suco de Pêssego Biscoito cacau e cereais Banana/Goiaba	Suco de Manga Biscoito queijinho Maçã/Melancia	Suco de Goiaba Biscoito leite maltado Banana/Manga	Suco de caju Biscoito sal integral Maçã/Laranja
SALADA 	Alface Romana Tomate Beterra com milho Abobrinha à campanha	Alface roxa Tomate Pepino agridoce Ovo de codorna	Alface lisa Tomate Abóbora com cebola roxa Berinjela, pimentão, gergelim	Alface Americana Tomate Salada de batata com salsa Cenoura ralada	Alface crespa Tomate Rúcula, palmito, tomate cereja e molho de maracujá Chuchu com milho
SOPA 	Canja	Caldo verde	Batata baroa	Feijão com macarrão argolinha	Legumes com carne
PRATO PRINCIPAL 	Carne picada (Opção:frango desfiado) Batata calabresa assada Ervilha refogada	Iscas de frango (Opção:carne picadinha) Macarrão espaguete Repolho roxo/verde, brócolis, Cenoura ralada	Peixe desfiado (Opção:ovo mexido) Purê de batata doce Brócolis	Frango desfiado com molho de maracujá à parte (Opção:iscas de carne) Farofa Couve refogada	Carne moída (Opção: ovo cozido) Macarrão parafuso Berinjela assada
SOBREMESA 	Melancia Banana	Picolé de maracujá Salada de frutas	Mousse de maracujá Maçã	Mamão Uva	Banana com mel Melão
SUCO 	Maracujá Goiaba	Caju Tangerina	Uva Limão	Abacaxi Morango	Laranja Acerola
LANCHE 	Suco de Uva Brioche de cenoura com queijo prato Banana/Salada de frutas	Suco de Morango Pão de queijo Maça/Banana	Suco de Maracujá Coió com Requeijão Banana/Melão	Leite com acocolatado Bolo Maça/Pera	Suco de Melancia Mini francês com queijo minas Maça/Banana

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

VEGETAL DA SEMANA: MARACUJÁ

	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(sem castanha) Vagem com palmito		Alface americana Tomate Abobrinha Feijão fradinho com atum	Alface lisa Tomate Chuchu com milho Cenoura baby
SOPA 	Mineira	Canja		Creme de legumes	Batata com espinafre
PRATO PRINCIPAL 	Frango desfiado (Opção: ovo cozido)	Carne em cubos (Opção: iscas de frango)		Peixe desfiado (Opção: ovo mexido)	Isclas de carne (Opção: cubos de frango)
	Arroz colorido Chuchu refogado com tomate	Purê de batata Espinafre com ovos		Macarrão espaguete Espinafre refogado (batidinho na faca)	Farofa Abóbora refogada
SOBREMESA 	Manga Goiaba	Abacaxi Maçã		Mamão Banana	Pera Uva
SUCO 	Tangerina Melancia	Laranja Manga		Uva Tangerina	Pêssego Caju
LANCHE 	Suco de Caju Mini árabe com requeijão Maçã/Laranja	Suco de Pêssego Bureca de queijo Banana/Melancia		Suco de Melancia Bolo Maçã/Pera	Iogurte Cereal Banana/Maçã

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

VEGETAL DA SEMANA: ESPINAFRE

Cardápio de NOVEMBRO 2017

Pré I e II - BOTAFOGO

	2ª feira 20/nov	3ª feira 21/nov	4ª feira 22/nov	5ª feira 23/nov	6ª feira 24/nov
		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 Seleta de legumes Pepino com manga	Alface Lisa Tomate Berinjela Grão de bico	Alface roxa Tomate Brócolis Couve-flor	Alface Americana Tomate Ovo de codorna Beterraba com laranja
SOPA					
		Feijão com macarrão argolinha	Legumes	Cebola	Canja
PRATO PRINCIPAL					
	FERIADO	Frango picado (Opção: iscas de carne)	Carne moída (Opção: iscas de frango)	Peixe desfiado (Opção: ovo mexido)	Carne em cubos (Opção: iscas de frango)
SOBREMESA					
		Farofa Milho espiga	Arroz de lentilha com cebola Abóbriinha refogada	Aipim Cenoura	Batata assada Ervilha refogada
SUCO					
		Melancia Mamão	Manga Salada de frutas	Pera Banana	Uva Melão
LANCHE					
		Tangerina Limão	Laranja Acerola	Uva Caju	Maracujá Melancia
		Suco de pêssego Croissant de queijo Maçã/Uva thompson	Suco de Tangerina Pão integral com geléia Banana/Goiaba	Iogurte Cereal Maçã/Pera	Aniversariante do mês



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

liessin.com.br

Cardápio de NOVEMBRO 2017

Pré I e II - 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 Seleita de legumes Repolho	Alface Crespa Tomate Vagem com tomate e champignon 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 (tomate, brócolis, cebola, orégano)	
SOPA 	Canja	Ervilha	Cenoura	Baroa	
PRATO PRINCIPAL 	Iscas de carne (Opção: frango desfiado)	Frango picado (Opção: ovos mexidos)	Cubos de carne (Opção: iscas de frango)	Salmão desfiado (Opção: ovo cozido)	
	Batata rústica assada Brócolis refogado	Creme de milho Legumes refogados	Nhoque ao sugo / Macarrão espaguete Cenoura refogada	Arroz colorido Batata ao forno	
SOBREMESA 	Picolé de frutas Abacaxi	Melão Uva	Goiaba Manga	Manga Maçã	
SUCO 	Pêssego Melancia	Laranja Caju	Abacaxi Maracujá	Uva Tangerina	
LANCHE 	Suco de Laranja Mini coio integral com queijo minas Maçã/Uva thompson	Suco de Morango Pão de queijo Banana/Mamão	Suco de melancia Milho cozido Maçã/Melão	Suco de Manga Bolo de coco Banana/Pera	



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

.br



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



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