








# Cardápio de MAIO 2017

## Maternal I e II - BOTAFOGO







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

## Maternal I e II - BOTAFOGO

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



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

**VEGETAL DA SEMANA: ABOBRINHA**

liessin.com.br

# Cardápio de MAIO 2017

## Maternal I e II - BOTAFOGO

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

## Maternal I e II - BOTAFOGO

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

**VEGETAL DA SEMANA: FOLHAS DIVERSAS**

or



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










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



# Cardápio de MAIO 2017

## Maternal I e II - BOTAFOGO

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

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: UVAS**