

Cardápio de Março/ 2019

REFEIÇÃO	01 - Sexta	04/05	06 - Quarta	07 - Quinta	08 - Sexta	11 - Segunda	12 - Terça	13 - Quarta	14 - Quinta	15 - Sexta
LANCHE	- Buffet de Frutas - Pão Massinha com requeijão - Leite c/ Nescau	Feriado 04 - Segunda 05 - Terça	- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Sanduíche natural integral - Suco de frutas	- Buffet de Frutas - Pão Massinha com Manteiga ou doce de leite - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Pão sovado com manteiga ou geleia de fruta - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas com Requeijão ou doce de leite - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo - Leite c/ Nescau
ALMOÇO	- Feijão preto - Frango assado - Polenta cremosa ao sugo - Saladas - Suco de Fruta		- Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Parafuso de Legumes - Saladas - Suco de Fruta	- Lentilha - Frango grelhado - Panachê de Legumes - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Bife acebolado - Omelete de cenoura - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Frango ao sugo - Brócolis com tomate cereja - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Carreteiro - Ovo cozido/ tempero verde - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão Vermelho - Peixe à dorê - Frango grelhado - Purê de batata - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Bife grelhado - Moranga refogada com tempero verde - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Panqueca de frango - Seleta de legumes - Saladas - Suco de Fruta
LANCHE DA TARDE	- Buffet de Frutas - Pizza de mussarela e milho - Suco de fruta		- Buffet de Frutas - Pão integral com manteiga - Cereal de milho - Iogurte	- Buffet de Frutas - Bolo integral Mesclado - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas - Pão integral com requeijão - Cereal de milho - Iogurte	- Buffet de Frutas - Pão caseiro de aveia, farinha de arroz, mel, banana e cacau - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas - Pão massinha com pasta de frango e cenoura - Suco de fruta	- Buffet de Frutas - Sanduiche Natural - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas - Cereal de milho - Biscoito cream cracker/ Maisena - Iogurte
REFEIÇÃO	18 - Segunda	19 - Terça	20 - Quarta	21 - Quinta	22 - Sexta	25 - Segunda	26 - Terça	27 - Quarta	28 - Quinta	29 - Sexta
LANCHE	- Buffet de Frutas - Pão Sovado com creme de ricota ou geleia de fruta - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Sanduíche triângulo integral de queijo com pasta de legumes - Suco de fruta	- Buffet de Frutas - Pão Bisnaguinha com queijo - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Francês com requeijão - Vitamina de banana e morango	- Buffet de Frutas - Pão Massinha com Manteiga ou doce de leite - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Francês com creme de ricota ou geleia de fruta - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo - Iogurte	- Buffet de Frutas - Sanduiche Natural integral - Suco de fruta	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Pão bisnaguinha com Requeijão - Suco de Frutas
ALMOÇO	- Feijão preto - Risoto de Frango - Ovos cozidos/ tempero verde - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Iscas de carne grelhadas - Escondidinho de batata com frango - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Hambúrguer caseiro de carne - Panachê de legumes - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão Carioca - Frango Assado - Polenta cremosa ao sugo - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Cubos de carne ao molho roti - Aipim - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Frango grelhado - Couve-flor, brócolis e tomate cereja - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Bife acebolado - Milho refogado - Saladas - Suco de Fruta	- Lentilha - Guisadinho com cenoura - Massa Padre Nosso - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Coração grelhado - Frango grelhado - Omelete de cenoura - Saladas - Suco de Fruta	- Feijão preto - Carreteiro - Frango grelhado - Ovo picado/ Tempero verde - Saladas - Suco de Fruta
LANCHE DA TARDE	- Buffet de Frutas - Pizza Marguerita - Suco de fruta	- Buffet de Frutas - Bolo integral de cenoura - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Suco de fruta	- Buffet de Frutas - Cereal de milho - Pão integral com manteiga - Iogurte	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural integral - Suco de fruta	- Buffet de Frutas - Pão sovado com manteiga ou doce de leite - Suco de Frutas	- Buffet de Frutas - Cuca caseira - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas - Torrada de queijo - Leite c/ Nescau	- Buffet de Frutas - Pizza de atum - Suco de Fruta	- Buffet de Frutas - Cereal de milho - Biscoito cream cracker/ biscoito de leite - Iogurte

- Servimos diariamente: arroz branco e arroz integral;
- Sucos de fruta são naturais;
- Bolos são integrais;
- São servidas frutas em todas as refeições;
- Utilizamos somente açúcar demerara ou mascavo;



La Salle
Dores



SAMANTHA MALLMANN LESSA
NUTRICIONISTA • CRN2 7354

51 98416.9963
nutrisamanthalessa@gmail.com