

Cardápio de Agosto / 2019 – Creches 2 e 3

REFEIÇÃO	Segunda	Terça	Quarta	01 - Quinta	02 - Sexta	05 - Segunda	06 - Terça	07 - Quarta	08 - Quinta	09 - Sexta
LANCHE				- Buffet de Frutas - Pão Francês com geleia de frutas ou manteiga - Leite com baunilha	- Buffet de Frutas - Torrada integral de queijo - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Massinha com manteiga ou geleia de frutas - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Pão Francês com requeijão - Cereal de milho - Iogurte	- Buffet de Frutas - Torrada Integral de queijo - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão sovado com requeijão ou mel - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Leite com Nescau
ALMOÇO				- Arroz b./ Integral - Feijão carioca - Carne de Panela - Aipim no vapor - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Iscas de carne grelhadas - Sopa de Capelete com frango - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango ao sugo - Polenta gratinada - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz Integral - Feijão preto - Carreteiro - Ovo cozido/ tempero verde - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Peixe à dorê - Frango grelhado - Panachê de Legumes - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Panqueca de carne - Milho refogado - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Lentilha - Frango Assado - Massa Padre Nosso ao sugo - Saladas - Suco de Fruta integ.
LANCHE DA TARDE				- Buffet de Frutas - Pão bisnaguinha com queijo ou creme de ricota - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Sovado com manteiga ou doce de leite - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Bolo Integral de Cenoura - Pão Bisnaguinha com manteiga - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Pão Francês com Ovos mexidos e queijo - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pizza Marguerita - Suco de Fruta integ.
PRÉ JANTA				- Arroz/ Feijão - Carne com molho - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango grelhado - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango com molho - Salada	- Arroz/ Feijão - Carne com molho - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango grelhado - Salada	- Arroz/ Feijão - Guisadinho ao sugo - Salada	- Arroz/ Lentilha - Frango desfiado - Salada
REFEIÇÃO	12 - Segunda	13 - Terça	14 - Quarta	15 - Quinta	16 - Sexta	19 - Segunda	20 - Terça	21 - Quarta	22 - Quinta	23 - Sexta
LANCHE	- Buffet de Frutas - Pão Francês com manteiga ou geleia de fruta - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Sanduíche Triângulo com pasta de frango - Leite com baunilha	- Buffet de Frutas - Pão Massinha com requeijão ou doce de leite - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Pão sovado com manteiga ou mel - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo ou geleia de frutas - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Iogurte	- Buffet de Frutas - Pão sovado com requeijão - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Pão massinha com manteiga ou doce de leite - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão francês com creme de ricota ou geleia de frutas - Leite com Nescau
ALMOÇO	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Bife acebolado - Legumes no vapor - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz Integral - Feijão preto - Risoto de Frango - Ovo cozido/ Tempero verde - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango Assado - Polenta mole ao sugo - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão vermelho - Carne de Panela - Purê de batata - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango ao sugo - Espaguete - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Omelete de cenoura - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Escondidinho de batata com frango - Brócolis com tomatinho cereja - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão Preto - Peixe à dorê - Frango grelhado - Panachê de Legumes - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Cubos de carne ao molho - Aipim sauté - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Panqueca de frango - Milho refogado - Saladas - Suco de Fruta integ.
LANCHE DA TARDE	- Buffet de Frutas - Pão Massinha com requeijão - Cereal de milho - Iogurte	- Buffet de Frutas - Bolo integral de chocolate - Pão Francês com requeijão - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Torrada de queijo - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pizza de queijo com orégano - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Bolo integral de coco - Pão Bisnaguinha com manteiga - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Pão Francês com Manteiga ou geleia de fruta - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Bisnaguinha com requeijão - Cereal - Iogurte	- Buffet de Frutas - Mini croissant de frango - Suco de Fruta integ.
PRÉ JANTA	- Arroz/ Feijão - Carne com molho - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango ao sugo - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango desfiado - Salada	- Arroz/ Feijão - Carne com molho - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango grelhado - Salada	- Arroz/ Feijão - Guisadinho com ovos - Salada	- Arroz/ Lentilha - Frango grelhado - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango ao sugo - Salada	- Arroz/ Feijão - Carne de panela - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango com molho - Salada
REFEIÇÃO	26 - Segunda	27 - Terça	28 - Quarta	29 - Quinta	30 - Sexta					
LANCHE	- Buffet de Frutas - Pão Sovado com manteiga ou doce de leite - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo ou requeijão - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Cereal de milho - Iogurte	- Buffet de Frutas - Pão massinha com manteiga ou doce de leite - Leite com Baunilha	- Buffet de Frutas - Torrada de queijo - Leite com Nescau					
ALMOÇO	- Arroz Integral - Feijão preto - Carreteiro - Ovo cozido/ tempero verde - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango ao sugo - Massa parafuso de legumes - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Coraçãozinho grelhado - Legumes no vapor - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão vermelho - Bife de panela - Omelete de queijo - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango assado - Cebola dorê - Saladas - Suco de Fruta integ.					
LANCHE DA TARDE	- Buffet de Frutas - Pizza Marguerita - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão Massinha com molho de carne - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão sovado com requeijão ou geleia de frutas - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão de batata com requeijão - Suco de Fruta integ.					
PRÉ JANTA	- Arroz/ Feijão - Carne grelhado - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango grelhado - Salada	- Arroz/ Feijão - Coraçãozinho grelhado - Salada	- Arroz/ Feijão - Carne com molho - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango desfiado - Salada					



La Salle
Dores

SAMANTHA MALLMANN LESSA
NUTRICIONISTA • CRN2 7354

51 98416.9963
nutrisamanthalessa@gmail.com

LESSA
SAÚDE E SEGURANÇA ALIMENTAR