

Cardápio de Outubro/ 2019 – Creches 2 e 3

REFEIÇÃO	Segunda	01 - Terça	02 - Quarta	03 - Quinta	04 - Sexta	07 - Segunda	08 - Terça	09 - Quarta	10 - Quinta	11 - Sexta
LANCHE		- Buffet de Frutas - Pão massinha com requeijão - Café infusão com leite	- Buffet de Frutas - Pão sanduíche com pasta caseira de frango ou manteiga - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão bisnaga com creme de ricota ou manteiga - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão Francês com requeijão ou geleia de fruta - Leite com café infusão	- Buffet de Frutas - Pão massinha com manteiga - Cereal de milho - Iogurte	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Leite com café infusão	- Buffet de Frutas - Pão sovado com manteiga - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Leite com Nescau
ALMOÇO		- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Chuleta acebolada - Purê de batata - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Frango ao sugo - Polenta mole gratinada - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão carioca - Guisadinho ao sugo - Espaguete - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Feijão preto - Frango gratinado - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Cubos de carne ao molho roti - Panachê de Legumes - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango ao sugo - Massa espaguete - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Feijão preto - Frango grelhado - Panachê de Legumes - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz Integral - Lentilha - Risoto - Ovo cozido/ salsinha - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Carne Assada - Pão de alho - Saladas - Suco de Fruta integ.
LANCHE DA TARDE		- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão Sovado com Requeijão - Iogurte	- Buffet de Frutas - Torrada integral de queijo - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pizza Marguerita - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Sanduíche triângulo de creme de ricota com cenoura - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Bolo integral de laranja - Pão Bisnaga com requeijão - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão Francês com Guisadinho - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão Massinha com requeijão ou creme de avelã - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pizza Pan de queijo, tomate e orégano - Suco de fruta integ.
PRÉ JANTA		- Arroz/ Feijão - Frango com brócolis - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango desfiado - Salada	- Arroz/ Feijão - Guisadinho com ovos - Salada	- Feijão - Risoto - Salada	- Feijão - Massinha com carne - Salada	- Feijão - Polenta com frango - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango com legumes - Salada	- Arroz/ Lentilha - Frango com batata - Salada	- Feijão - Carreiteiro - Salada
REFEIÇÃO	14 - Segunda	15 - Terça	16 - Quarta	17 - Quinta	18 - Sexta	21 - Segunda	22 - Terça	23 - Quarta	24 - Quinta	25 - Sexta
LANCHE		- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo ou creme de ricota - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão bisnaga com requeijão - Leite com café infusão	- Buffet de Frutas - Pão Francês com requeijão ou geleia de fruta - Leite com café infusão	- Buffet de Frutas - Sanduíche triângulo de queijo ou requeijão - Leite com nescau	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Iogurte	- Buffet de Frutas - Pão massinha com requeijão - Leite com café infusão	- Buffet de Frutas - Pão massinha com requeijão - Leite puro	- Buffet de Frutas - Pão Francês com creme de ricota ou geleia de frutas - Leite com Nescau
ALMOÇO	F E R I A D O	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Bife de panela - Massa parafuso de legumes - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão Vermelho - Coração grelhado - Brócolis com tomate cereja - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão Preto - Hambúrguer caseiro com queijo mussarela - Milho refogado - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango gratinado - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Purê de batata - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Lentilha - Escudidinho de batata - Frango grelhado - Panachê de Legumes - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Feijão preto - Frango grelhado - Omelete de queijo, tomate e manjeriçã - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Frango Assado - Batata Caseira com guisadinho - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Lasanha de Frango - Milho refogado - Saladas - Suco de Fruta integ.
LANCHE DA TARDE		- Buffet de Frutas - Pão de queijo - Cereal de milho - Iogurte	- Buffet de Frutas - Pão Francês com pasta caseira de frango - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão Sovado com manteiga ou queijo - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Bolo integral de coco - Pão bisnaga com requeijão - Leite com café infusão	- Buffet de Frutas - Mini pão de batata com frango - Suco de Frutas integ.	- Buffet de Frutas - Bolo integral de chocolate - Pão Bisnaguinha com manteiga - Suco de Fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão Francês com manteiga ou creme de avelã - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão bisnaguinha com manteiga - Cereal - Iogurte	- Buffet de Frutas - Pão Francês com guisadinho - Suco de fruta integ.
PRÉ JANTA		- Feijão - Polenta com carne - Salada	- Feijão - Risoto de frango - Salada	- Feijão - Massinha com carne - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango com cenoura - Salada	- Feijão - Carreiteiro - Salada	- Arroz/ Lentilha - Frango com massa - Salada	- Feijão - Polenta com frango - Salada	- Arroz/Feijão - Guisadinho com batata - Salada	- Feijão - Risoto de frango - Salada
REFEIÇÃO		28 - Segunda	29 - Terça	30 - Quarta	31 - Quinta					
LANCHE	- Buffet de Frutas - Pão Sovado com requeijão - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Pão sanduíche com pasta caseira de frango ou manteiga - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão bisnaga com creme de ricota ou doce de leite - Leite com café infusão	- Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Suco de fruta integ.						
ALMOÇO	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Bife grelhado - Legumes no vapor - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Frango ao sugo - Espaguete - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b./ Integral - Feijão carioca - Panqueca de carne - Brócolis com tomate cereja - Saladas - Suco de Fruta integ.	- Arroz b. / Integral - Feijão preto - Carne Assada - Pão de Alho - Saladas - Suco de Fruta integ.						
LANCHE DA TARDE	- Buffet de Frutas - Pizza de queijo, tomate e orégano - Suco de fruta integ.	- Buffet de Frutas - Pão massinha com manteiga ou requeijão - Leite com Nescau	- Buffet de Frutas - Torrada integral de queijo - Vitamina de banana e morango	- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo ou requeijão - Leite com Nescau						
PRÉ JANTA	- Feijão - Massa com carne - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango com brócolis - Salada	- Feijão - Carreiteiro - Salada	- Feijão - Polenta com carne - Salada						



La Salle
Dores



LESSA
SAÚDE E SEGURANÇA ALIMENTAR

SAMANTHA MALLMANN LESSA
NUTRICIONISTA • CRN2 7354

51 98416.9963
nutrisamanthalesa@gmail.com