

Cardápio de Outubro/ 2019 – Turno Integral

| 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 - Suco de Fruta integ. |
| 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 - Batata Palha - 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 - Peixe à dorê - 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. |
| 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 - Pão Massinha com queijo ou requeijão - Leite com nescau | - Buffet de Frutas - Sanduíche Natural - Iogurte | - Buffet de Frutas - Pão sovado 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 parafusa 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 - Batata Palha - 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 com frango - Panachê de Legumes - Saladas - Suco de Fruta integ. | - Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Peixe à dorê - Frango grelhado - Omelete de queijo, tomate e manjericão - 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. |
| 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 | | | | | | |



La Salle

Dores



LESSA
SAÚDE E SEGURANÇA ALIMENTAR

SAMANTHA MALLMANN LESSA
NUTRICIONISTA • CRN2 7354

51 98416.9963
nutrisamanthalessa@gmail.com