



Cardápio JUNHO 2018 – La Salle Niterói



REFEIÇÃO	04/06/18	05/06/18	06/06/18	07/06/18	08/06/18	11/06/18	12/06/18	13/06/18	14/06/18	15/06/18
LANCHE	Torrada de frios Suco de frutas Frutas	Bolo de mesclado Café c/ leite ou leite morno Frutas	Pizza de mussarela Suco de frutas Frutas	Bolacha salgada c/ requeijão Shake de morango quentinho Fruta	Pão massinha c/ patê caseiro Suco Frutas	Chocolate quente Biscoito maizena Frutas	Sanduíche de frios Suco de frutas Frutas	Bolo caseiro Suco de frutas Frutas	Pão cacetinho c/ queijo Achocolatado Frutas	Mini-croissant Suco de frutas Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Sobrecoxa assada Purê de batata Salada colorida	Arroz / Lentilha Cubos de panela Massa espaguete Sala. Beterraba c/ cenoura Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Panqueca de frango Jardineira de Legumes Salada mista	Arroz / feijão de cor Bife na chapa Torta de legumes Sal. Mista Sob. Gelatina	Arroz / feijão Rondele de frios Seleta de legumes Salada de alface c/ beterraba	Arroz / lentilha Carne de panela Sulfê de legumes Salada de tomate	Arroz/Feijão de cor Estrogonofe Batata dourada Sal. Seleta Sob. Flan	Arroz / feijão Hambúrguer à pizzaiolo Macarrão ao molho de tomates Salada verde	Arroz/Feijão Peixe à milanesa Purê colorido Sal. mista Sob. Mosaico de gelatina	Arroz / feijão Frango ao molho de ervilhas Polenta Mole Salada colorida
	Bolo de milho Suco Frutas Sortida	logurte Cereal Frutas Sortida	Chocolate quente cremoso Biscoito Frutas Sortida	Mini-sanduíche de chester Suco Frutas Sortida	Bolo de cenoura Suco Fruta: fruta sortida	Sanduíche natural Suco Frutas Sortida	Bolo de chocolate Suco Frutas Sortida	Salgado de forno Suco Frutas Sortida	Torta de bolacha Suco Frutas Sortida	Pizza de sardinha Suco Frutas Sortida
REFEIÇÃO	18/06/18	19/06/18	20/06/18	21/06/18	22/06/18	25/06/18	26/06/18	27/06/18	28/06/18	29/06/18
LANCHE	Pão mini-cacetinho c/ requeijão Suco /Frutas	Misto quente achocolatado frutas	Bolo de cenoura Milk-shake Frutas	Salgado de forno Suco de frutas Fruta	Pão de forma c/ chester Café com leite Frutas	Pizza de forno Suco de frutas frutas	Bolo caseiro achocolatado Fruta	Croissant Suco de frutas fruta	Torrada de forno Café c/ leite Frutas	Canapés de bolacha Suco de frutas Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Frango grelhado Batatas em camadas gratinada Salada de beterraba e couve-flor	Arroz / Lentilha Almondégas com molho Polenta palito Sal. colorida Sob. Salada de fruta	Arroz/ feijão Bife acebolado Sulfê de legumes Salada de alface e tomate	Arroz/ feijão Bolinho de arroz c/ legumes Guisadinho de carne c/ovo Salada mista Sob. Musse de maracujá	ALMOÇO: JUNINO Arroz/Feijão Espetinho Misto Milho refogado Sopa: Caldinho de feijão Salada: mista	Arroz/Feijão Lasanha de frango Jardineira de legumes Salada verde	Arroz Lentilha Bife na chapa Purê de legumes Sal. Colorida Sob. Flan de chocolate	Arroz / feijão Tirinhas de frango empanadas Polenta assada ao molho de tomates Salada de mista	Arroz /Feijão Bolinho de peixe Batatas gratinadas Sal. Cenoura SOBREMESA ESPECIAL: Aniversários do mês	Arroz/Feijão Galinha escabelada Seleta de legumes Sal. Couve-flor
LANCHE	Bolo de laranja Suco Fruta: sortida	Salgado de forno Suco Frutas Sortida	logurte de frutas Biscoito Frutas Sortida	Pizza caseira de frango Suco Frutas Sortida	Sanduíche de frios Suco Fruta: sortida	Torta de bolacha Suco de frutas Frutas Sortida	Sanduíche farroupilha Suco Frutas Sortida	Pão de queijo Suco Frutas Sortida	Cuca de maçã Fruta: sortida Suco	Pão cacetinho c/ presunto e queijo Suco Frutas Sortida

🍓 Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado.

🍓 Oferecemos diariamente como sobremesa fruta e arroz integral no almoço.

No período de Inverno servimos diariamente uma opção de SOPA de legumes no almoço.





NUTRIENTES
consultoria em nutrição

Maria Cristina F. da Silva
Nutricionista CRN-2 2779



Cardápio JUNHO 2018 –ROMEO

Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV)



19.02.18- Alérgico a Proteína do Leite de Vaca e intolerante a lactose. Restrição: qualquer preparação com leite e derivados. Combinado com a mãe de trazer biscoitos e produtos especiais de marcas especiais e o leite especial para substituição. Utilizado pão sem leite. OBS: Ler Rótulo dos produtos.

REFEIÇÃO	04/06/18	05/06/18	06/06/18	07/06/18	08/06/18	11/06/18	12/06/18	13/06/18	14/06/18	15/06/18
LANCHE	Torrada de presunto Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Suco de frutas Frutas	Pizza de presunto Suco de frutas Frutas	Bolacha salgada c/ geléia Suco de frutas Fruta	Pão c/ presunto Suco Frutas	Chá Biscoito especial (trazer) Frutas	Sanduíche de presunto Suco de frutas Frutas	Bolo caseiro sem leite Suco de frutas Frutas	Pão cacetinho c/ margarina Becel Suco Frutas	Biscoito especial Suco de frutas Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Sobrecoxa assada Batata vapor Salada colorida	Arroz / Lentilha Cubos de panela Sala. Beterraba c/ cenoura Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Panqueca de frango sem leite Jardineira de Legumes Salada mista	Arroz / feijão de cor Bife na chapa Refogado de legumes Sal. Mista Sob. Fruta	Arroz / feijão Rondele de presunto Seleta de legumes Salada de alface c/ beterraba	Arroz / lentilha Carne de panela Refogado de legumes Salada de tomate	Arroz/Feijão de cor Picadinho de carne Batata dourada Sal. Seleta Sob. fruta	Arroz /feijão Hambúrguer caseiro Macarrão ao molho de tomates Salada verde	Arroz/Feijão Peixe à milanesa Purê colorido Sal. mista Sob. Fruta	Arroz /feijão Frango ao molho de ervilhas Polenta Mole Salada colorida
LANCHE	Bolo de milho Suco Frutas Sortida	Biscoito especial Suco Frutas Sortida	Pão cacetinho com geléia Chá Frutas Sortida	Mini-sanduíche de chester Suco Frutas Sortida	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Sanduíche natural sem leite Suco Frutas Sortida	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Biscoito especial (trazer) Chá Frutas Sortida	Biscoito especial Suco Frutas Sortida	Torrinhas de pão cacetinho com margarina Becel Suco Frutas Sortida
REFEIÇÃO	18/06/18	19/06/18	20/06/18	21/06/18	22/06/18	25/06/18	26/06/18	27/06/18	28/06/18	29/06/18
LANCHE	Pão mini- cacetinho c/ geléia Suco /Frutas	Torrada de presunto Chá frutas	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Biscoito especial (trazer) Chá Frutas Sortida	Pão de forma c/ chester Chá Frutas	Pão c/ presunto Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Chá Fruta: fruta sortida	Biscoito especial (trazer) Chá Frutas Sortida	Torrinha de forno com geléia Chá Frutas	Canapés de bolacha c/ presunto Suco de frutas Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Frango grelhado Batatas vapor Salada de beterraba e couve-flor	Arroz / Lentilha Almondegas com molho Polenta palito Sal. colorida Sob. Salada de fruta	Arroz/ feijão Bife acebolado Refogado de legumes Salada de alface e tomate	Arroz/ feijão Bolinho de arroz c/ legumes Guisadinho de carne c/ovo Salada mista Sob. Fruta	ALMOÇO: JUNINO Arroz/Feijão Espetinho Misto Milho refogado Sopa: Caldinho de feijão Salada: mista	Arroz/Feijão Macarrão c/ frango Jardineira de legumes Salada verde	Arroz /Lentilha Bife na chapa Purê de legumes sem leite Sal. Colorida Sob. Fruta	Arroz / feijão Tirinhas de frango empanadas Polenta assada ao molho de tomates Salada de mista	Arroz /Feijão Bolinho de peixe Batata vapor Sal. Cenoura SOBREMESA ESPECIAL: Aniversários do mês	Arroz/Feijão Galinha refogada com batata vapor Seleta de legumes Sal. Couve-flor
LANCHE	Bolo de laranja sem leite Suco Fruta: sortida	Biscoito especial (trazer) Chá Frutas Sortida	logurte de frutas (especial trazer) Biscoito especial (trazer) Frutas Sortida	Pizza caseira de frango sem queijo Suco Frutas Sortida	Sanduíche de presunto Suco Fruta: sortida	Biscoito especial (trazer) Chá Frutas Sortida	Sanduíche farroupilha sem queijo Suco Frutas Sortida	Biscoito especial (trazer) Chá Frutas Sortida	Cuca de maçã caseira sem leite Fruta: sortida Suco	Pão cacetinho c/ presunto Suco Frutas Sortida

Conforme combinado em entrevista com os responsáveis pelo aluno alimentos de marcas especiais devem ser encaminhados para o colégio para a produção das preparações especiais de acordo com os cuidados alimentares diferenciados necessários para compor a alimentação adequada de cada aluno que possui alergia a proteína do leite de vaca.



Maria Cristina F. da Silva
Nutricionista CRN-2 2779



Cardápio JUNHO 2018 – ELISA DE SOUZA

Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV)



26.02.18- Alérgica a Proteína do Leite de Vaca inclusive a contato com o produto. Histórico de registro de alergia de compartilhamento de utensílios (no momento em teste pelo pediatra) Restrição: qualquer preparação com leite e derivados. OBS: Ler Rótulo dos produtos (ex: massas, biscoitos e pães). Utilizado pão sem leite. Mãe trará para o colégio para substituir o leite integral nos dias de lanche o LEITE PREGOMIM-150ml. Alimentos restritos além do leite nunca experimentou produtos com soja e embutidos (proibidos até liberação), Liberado água de coco e leite de coco (trazer de casa para substituir iogurte). Quando não possuir leite especial substituir por suco. Usar margarina Becel. Substituir embutidos por frango desfiado. Manter separados e higienizar em separados os utensílios da aluna.

REFEIÇÃO	04/06/18	05/06/18	06/06/18	07/06/18	08/06/18	11/06/18	12/06/18	13/06/18	14/06/18	15/06/18
LANCHE	Torrada de presunto Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Suco de frutas Frutas	Pizza de frango Suco de frutas Frutas	Bolacha salgada c/ geléia Suco de frutas Fruta	Pão c/ frango Suco Frutas	Chá Biscoito especial (trazer) Frutas	Sanduíche de frango Suco de frutas Frutas	Bolo caseiro sem leite Suco de frutas Frutas	Pão cacetinho c/ margarina Becel Suco Frutas	Biscoito especial Suco de frutas Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Sobrecoxa assada Batata vapor Salada colorida	Arroz / Lentilha Cubos de panela Sala. Beterraba c/ cenoura Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Panqueca de frango sem leite Jardineira de Legumes Salada mista	Arroz / feijão de cor Bife na chapa Refogado de legumes Sal. Mista Sob. Fruta	Arroz / feijão Refogado de legumes com frango Salada de alface c/ beterraba	Arroz / lentilha Carne de panela Refogado de legumes Salada de tomate	Arroz/Feijão de cor Picadinho de carne Batata dourada Sal. Seleta Sob. fruta	Arroz / feijão Hambúrguer caseiro ao molho de tomates cenoura cozida Salada verde	Arroz/Feijão Peixe à milanesa Purê colorido Sal. mista Sob. Fruta	Arroz / feijão Frango ao molho de ervilhas Polenta Mole Salada colorida
LANCHE	Bolo de milho Suco Frutas Sortida	Biscoito especial Suco Frutas Sortida	Pão cacetinho com geléia Chá Frutas Sortida	Mini-sanduíche de pão cacetinho de frango Suco Frutas Sortida	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Sanduíche natural sem leite Suco Frutas Sortida	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Pão cacetinho com geléia Chá Frutas Sortida	Biscoito especial Suco Frutas Sortida	Torrinhas de pão cacetinho com margarina Becel Suco Frutas Sortida
REFEIÇÃO	18/06/18	19/06/18	20/06/18	21/06/18	22/06/18	25/06/18	26/06/18	27/06/18	28/06/18	29/06/18
LANCHE	Pão mini-cacetinho c/ geléia Suco /Frutas	Torrada de frango Chá frutas	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Biscoito especial Chá Frutas Sortida	Pão de forma c/ frango Chá Frutas	Pão c/ geléia Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Chá Fruta: fruta sortida	Biscoito especial Chá Frutas Sortida	Torrinha de forno com geléia Chá Frutas	Canapés de bolacha c/ geléia Suco de frutas Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Frango grelhado Batatas vapor Salada de beterraba e couve-flor	Arroz / Lentilha Almondegas com molho Polenta Sal. colorida Sob. Salada de fruta	Arroz/ feijão Bife acebolado Refogado de legumes Salada de alface e tomate	Arroz/ feijão Bolinho de arroz c/ legumes Guisadinho de carne c/ovo Salada mista Sob. Fruta	ALMOÇO: JUNINO Arroz/Feijão Espetinho Misto Milho refogado Sopa: Caldinho de feijão Salada: mista	Arroz/Feijão Frango refogado Jardineira de legumes Salada verde	Arroz /Lentilha Bife na chapa Refogado de legumes Sal. Colorida Sob. Fruta	Arroz / feijão Tirinhas de frango empanadas Polenta assada ao molho de tomates Salada de mista	Arroz /Feijão Bolinho de peixe Batata vapor Sal. Cenoura SOBREMESA ESPECIAL: Aniversários do mês	Arroz/Feijão Galinha refogada com batata vapor Seleta de legumes Sal. Couve-flor
LANCHE	Bolo de laranja sem leite Suco Fruta: sortida	Biscoito especial Chá Frutas Sortida	Pão cacetinho com geléia Suco Frutas Sortida	Pizza caseira de frango sem queijo Suco Frutas Sortida	Sanduíche de pão cacetinho geléia Suco Fruta: sortida	Biscoito especial Chá Frutas Sortida	Sanduíche frango Suco Frutas Sortida	Biscoito especial Chá Frutas Sortida	Cuca de maçã caseira sem leite Fruta: sortida Suco	Pão cacetinho c/ frango Suco Frutas Sortida

Conforme combinado em entrevista com os responsáveis pelo aluno alimentos de marcas especiais devem ser encaminhados para o colégio para a produção das preparações especiais de acordo com os cuidados alimentares diferenciados necessários para compor a alimentação adequada de cada aluno que possui alergia a proteína do leite de vaca.



Maria Cristina F. da Silva
Nutricionista CRN-2 2779



Cardápio MAIO 2018

Alergia ou intolerância a Lactose



REFEIÇÃO	04/06/18	05/06/18	06/06/18	07/06/18	08/06/18	11/06/18	12/06/18	13/06/18	14/06/18	15/06/18
LANCHE	Torrada de presunto Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Suco de frutas Frutas	Pizza de presunto Suco de frutas Frutas	Bolacha salgada c/ geléia Suco de frutas Fruta	Pão c/ presunto Suco Frutas	Chá Biscoito especial (trazer) Frutas	Sanduíche de presunto Suco de frutas Frutas	Bolo caseiro sem leite Suco de frutas Frutas	Pão cacetinho c/ margarina Becel Suco Frutas	Biscoito especial Suco de frutas Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Bife de frango grelhado Batata vapor Salada colorida	Arroz / Lentilha Guisadinho bolonhesa Massa espaguete Sala. Beterraba c/ cenoura Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Panqueca de frango sem leite Jardineira de Legumes Salada mista	Arroz / feijão de cor Bife na chapa Refogado de legumes Sal. Mista Sob. Fruta	Arroz / feijão Rondele de presunto Seleta de legumes Salada de alface c/ beterraba	Arroz / lentilha Carne de panela Macarrão parafuso c/ legumes Salada de tomate	Arroz/Feijão de cor Picadinho de carne Batata dourada Sal. Seleta Sob. Fruta	Arroz / feijão Hambúrguer Polenta mole sem queijo Salada verde	Arroz/Feijão Peixe à milanesa Purê de batatas sem leite Sal. mista Sob. Mosaico de gelatina	Arroz / feijão Frango ao molho de ervilhas Polenta Mole Salada colorida
LANCHE	Bolo de milho Sem leite Suco Frutas Sortida	Biscoito especial Suco Frutas Sortida	Pão cacetinho com geléia Chá Frutas Sortida	Mini-sanduíche de chester Suco Frutas Sortida	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Sanduíche natural sem leite Suco Frutas Sortida	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Pão cacetinho com geléia Chá Frutas Sortida	Biscoito especial Suco Frutas Sortida	Torrinhas de pão cacetinho com margarina Becel Suco Frutas Sortida
REFEIÇÃO	18/06/18	19/06/18	20/06/18	21/06/18	22/06/18	25/06/18	26/06/18	27/06/18	28/06/18	29/06/18
LANCHE	Pão mini-cacetinho c/ geléia Suco /Frutas	Torrada de presunto Chá frutas	Bolo sem leite Suco Fruta: fruta sortida	Biscoito especial (trazer) Chá Frutas Sortida	Pão de forma c/ chester Chá Frutas	Pão c/ presunto Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Chá Fruta: fruta sortida	Biscoito especial (trazer) Chá Frutas Sortida	Torrinha de forno com geléia Chá Frutas	Canapés de bolacha c/ presunto Suco de frutas Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Frango grelhado Batatas vapor Salada de beterraba e couve-flor	Arroz / Lentilha Almondegas com molho Polenta palito Sal. colorida Sob. Salada de fruta	Arroz/ feijão Bife acebolado Refogado de legumes Salada de alface e tomate	Arroz/ feijão Bolinho de arroz c/ legumes Guisadinho de carne c/ovo Salada mista Sob. Fruta	ALMOÇO: JUNINO Arroz/Feijão Espetinho Misto Milho refogado Sopa: Caldinho de feijão Salada: mista	Arroz/Feijão Macarrão c/ frango Jardineira de legumes Salada verde	Arroz /Lentilha Bife na chapa Purê de legumes sem leite Sal. Colorida Sob. Fruta	Arroz / feijão Tirinhas de frango empanadas Polenta assada ao molho de tomates Salada de mista	Arroz /Feijão Bolinho de peixe Batata assada Sal. Cenoura	Arroz/Feijão Galinha refogada com batata palha Seleta de legumes Sal. Couve-flor
LANCHE	Bolo de laranja sem leite Suco Fruta: sortida	Biscoito especial Chá Frutas Sortida	logurte de frutas (especial trazer) Biscoito especial Frutas Sortida	Pizza caseira de frango sem queijo Suco Frutas Sortida	Sanduíche de presunto Suco Fruta: sortida	Biscoito especial Chá Frutas Sortida	Sanduíche farroupilha sem queijo Suco Frutas Sortida	Biscoito especial Chá Frutas Sortida	Cuca de maçã sem leite Fruta: sortida Suco	Pão cacetinho c/ presunto Suco Frutas Sortida

Conforme combinado em entrevista com os responsáveis pelo aluno alimentos de marcas especiais devem ser encaminhados para o colégio para a produção das preparações especiais de acordo com os cuidados alimentares diferenciados necessários para compor a alimentação adequada de cada aluno que possui alergia a proteína do leite de vaca.

