

Cardápio Setembro 2024 – Colégio La Salle Santo Antônio

Turno Integral (maiores de 2 anos)

DIA	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	-Frutas (3 tipos) - Pão massinha - requeijão/ mel - Leite Puro e/ou cacau em pó	-Frutas (3 tipos) - Esfihas de frango - Suco Integral	-Frutas (3 tipos) - Bolo de Bergamota - Chá de frutas	-Frutas (3 tipos) - Cereal milho sem açúcar - Biscoito integral - logurte	- Frutas - Mini Pão Francês - Pastinha de cenoura ou chimia - Suco Integral	-Frutas (3 tipos) - Pão massinha c/ manteiga ou Nata - Leite Puro e/ou Vitamina de banana	-Buffet de frutas - Mini Panquecas -Biscoitos salgado - Mel (opcional) -Suco Integral	-Frutas (3 tipos) - Bolo caseiro de coco - Chá de maçã	Frutas (3 tipos) - Cereal milho sem açúcar - Biscoito integral - logurte	-Frutas (3 tipos) - Buffet de Sanduiche natural -Suco Integral
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Iscas de gado grelhadas -Farofa colorida -Polenta assada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz /Feijão - Frango assado -Coraçãozinho -Massa Spaghetti - Molho sugo separado -Saladas/Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Carne de panela - Moranga “quibebe” - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Peixe à Portuguesa -Guisadinho -Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz -Feijão - Estrogonofe -Ovos mexidos -Batata palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz / Feijão - Frango grelhado - Massa Penne - Molho Bechamel (separado) - queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Iscas de gado ao molho roty - Panachê de Legumes - Saladas/ -Frutas - Suco Integral	-- Arroz -Feijão - Bife de frango grelhado - Polenta cremosa - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Bifinhos de gado - Nhoque -molho sugo (separado) - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão -Frango ao Pizzaiolo - Guisadinho - Brócolis no vapor - Saladas/ Frutas - Suco Integral

DIA	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09	30/09
REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira
LANCHE DA MANHÃ	-Frutas (3 tipos) - Pão de queijo - Vitamina de fruta	-Frutas (3 tipos) - Bolo integral Banana - Chá	- Frutas (3 tipos) - Pão de batata c/ requeijão - Suco Integral	-Frutas (3 tipos) - Cereal milho s/ açúcar - Biscoitos integrais - logurte		-Frutas (3 tipos) - Pão brioche -requeijão -chimia fruta - Leite Puro e/ou cacau em pó	-Frutas (3 tipos) - Bolo caseiro de cenoura - chá	-Frutas (3 tipos) - pastel assado de frango e ricota - Suco Integral	-Frutas (3 tipos) - Cereal milho s/ açúcar - Biscoitos integrais - logurte	Frutas (3 tipos) - Sanduiche natural - Suco Integral	Frutas (3 tipos) - Pão de batata doce sem leite Nata ou mel - Suco Integral
ALMOÇO	Arroz/Feijão - Frango Grelhado - Massa Spaguetti -Molho Sugo (separado) -Saladas -Frutas - Suco Integral	Arroz/Feijão - Bife gado grelhado -Couve refogada - Saladas - Frutas - Suco Integral	Arroz/Feijão -Peixe a Dorê - Guisadinho - Legumes no vapor - Saladas -Frutas - Suco Integral	Arroz/Feijão - Maminha assada -Salada de Batata -Farofa Colorida - Saladas - Frutas - Suco Integral	FERIADO	- Arroz -Feijão - Frango Crocante (farinha de milho) - Batata doce - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão -Isclas de gado -Purê de batata -Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Frango Grelhado -Sufilê de legumes -Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Bife de gado grelhado - Couve-Flor gratinada com queijo -Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Bife de frango - Massa -Molho Bechamel (separado) -Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Isclas gado grelhadas -batatas rústicas -Saladas -Frutas - Suco Integral

Responsável técnica: Kamila Rocha Boff
Nutricionista CRN^{9520D}

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE MERCADO

Crianças com dietas especiais, alergias/ intolerâncias receberão alimentação individualizada, conforme ajustes com família/ pediatra/ gastroenterologista/ alergista;

* Sucos integrais, sem adição de açúcar, corantes ou estabilizantes. Polpa de fruta adicionada somente de água;

