




REFEIÇÃO	02/03/20	03/03/20	04/03/20	05/03/20	06/03/20	09/03/20	10/03/20	11/03/20	12/03/20	13/03/20
LANCHE	logurte de frutas Biscoito maisena Frutas	Bolo caseiro Suco Frutas	Pizza de frios Suco de frutas Frutas	Salgado de forno Suco de frutas Frutas	Torradinhas de forno c/ requeijão Café com leite ou leite Frutas	Sanduíche de frios Achocolatado Frutas	Bolo formigueiro Suco de frutas Frutas	Cuca caseira Frutas Chocolate quente	Sanduíche com patê caseiro Suco de frutas Fruta	Pão cacetinho c/ requeijão Café com leite Frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão de cor Bife na chapa Sufilê de milho Sal. Mista	Arroz / feijão de cor Guisadinho bolonhesa Purê de batatas Sala. Beterraba c/ cenoura Sob. Gelatina	Arroz/Feijão Frango assado Talharem ao molho de tomates c/ beterraba	Arroz / lentilha Picadinho de carne Torta de legumes Sal. Couve-flor Sob. Flan	Arroz / feijão Peixe empanado Batatas coradas Salada mista	Arroz / lentilha Carne de panela Macarrão penne ao molho natural Salada de tomate	Arroz/Feijão de cor Cubos de frango c/ molho Batata dourada Sal. Seleta Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Guisadinho de carne c/ovo Farofa colorida Salada verde	Arroz/ feijão Lasanha de frango com molho branco Jardineira de legumes Salada mista Sob. Musse	Arroz / feijão Bolinho de peixe Sufilê de legumes Salada mista
LANCHE	Bolo de laranja Suco de frutas Fruta	Pão de queijo Suco de Uva Fruta: Manga	Sanduíche de frango Suco de frutas Fruta	Creмуcho de chocolate Biscoito Frutas	Pizza caseira de mussarela suco Fruta	Salgado de forno Suco de frutas Fruta	Mini-sanduíche de chester achocolatado Fruta	Pizza de sardinha Suco: Tangerina Fruta: Salada de fruta	Bolo de cenoura Suco de frutas Fruta	logurte Barra de cereais Fruta
REFEIÇÃO	16/03/20	17/03/20	18/03/20	19/03/20	20/03/20	23/03/20	24/03/20	25/03/20	26/03/20	27/03/20
LANCHE	Pão mini-cacetinho c/ requeijão Café com leite Frutas	Misto quente Suco frutas	Pão de forma c/ frios Café com leite Frutas	Bolo de milho Suco de frutas Frutas	logurte de frutas Bolacha salgada Frutas	Torrada de frios Suco frutas	Bolo Achocolatado quente Fruta	Pão massinha c/ requeijão Suco de frutas fruta	Pizza de frango suco Frutas	Bolacha salgada com queijo Café com leite frutas
ALMOÇO	Arroz / feijão Frango grelhado Polenta ao molho de tomate Salada de beterraba e couve-flor	Arroz /Lentilha Rocambolo de carne c/ ovo cozido quibebe Sal. colorida Sob. Flan de morango	Arroz/ feijão Bife acebolado Sufilê de legumes Salada de alface e tomate	Arroz / Feijão Peixe crocante Purê de batatas Salada mista Sob. Gelatina colorida	Arroz / Feijão Macarrão ao natural Frango refogado com ervilhas Salada colorida	Arroz/Feijão Escalopinho ao molho roti Sufilê de queijo Salada verde	Arroz Lentilha Tirinhas de frango ao molho de tomates Polenta palito Sal. Colorida Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Bife de frango empanado Macarrão ao molho de tomates Salada de folhas verdes e cenoura	Arroz / feijão Hambúrguer caseiro c/ molho Batata assada Salada de mista	Arroz / feijão Peixe grelhado Sufilê de legumes Salada mista
LANCHE	Salgado de forno Suco de frutas Fruta	Bolo de chocolate Milk-shake de morango Fruta	logurte de frutas Biscoito Fruta: sortida	Pizza caseira Suco de frutas Frutas	Sanduíche natural Suco de frutas Fruta	Chocolate quente Biscoitos sortidos fruta	Sanduíche de chester Suco uva Fruta: banana	Bolo de Milho achocolatado Fruta	Pão de queijo Suco de frutas Fruta	Pão massinha c/ patê caseiro Suco de frutas Fruta
REFEIÇÃO	30/03/20	31/03/20	01/04/20	02/04/20	03/04/20	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">Dia da Saúde e da Nutrição!</h2> <h3 style="color: red;">31 de Março!</h3>  </div>				
LANCHE	Sanduíche de mussarela suco Frutas	Chocolate quente Biscoito sortido Frutas	Pão mini-massinha c/ requeijão Café com leite Frutas	Pizza caseira Suco de frutas Frutas	Bolo caseiro Achocolatado Frutas					
ALMOÇO	Arroz / feijão Guisadinho ao molho de tomates Nhoque da sorte Salada mista	Arroz / feijão Filé de frango Milho na manteiga Salada: Jardineira de legumes Sob. gelatina	Arroz / feijão Peixe dourado Purê colorido Salada de beterraba e couve-flor	Arroz / feijão Escondidinho de carne Refogado de legumes Sal. Couve-flor Sob. Chico balanceado	Arroz/ Feijão Frango assado c/ batatas Milho refogado Salada colorida					
LANCHE	Bolo de maçã Suco de laranja Fruta: banana	Sanduíche farroupilha Suco: Abacaxi Fruta: melancia	Salgado de forno Suco de frutas Fruta	logurte de frutas Biscoito Fruta: sortida	Torrada de queijo. Suco: Maracujá Fruta: Banana					



Maria Cristina F. da Silva  
 Nutricionista CRN-2 2779  
 Mestre em Nutrição



REFEIÇÃO	02/03/20	03/03/20	04/03/20	05/03/20	06/03/20	09/03/20	10/03/20	11/03/20	12/03/20	13/03/20
LANCHE 08h00min	Frutas Sortidas + suco	Banana c/mamão + suco	Melão + suco	Banana + suco	Salada de fruta + suco	Buffet de frutas	Banana c/mamão + suco	Melão + suco	Creme de manga+ suco	Mamão+ suco
ALMOÇO- 10h30min	Arroz / feijão de cor Refogado de carne com legumes Sal. Mista	Arroz / feijão de cor Guisadinho bolonhesa Purê de batatas Sala. Beterraba c/ cenoura	Arroz/Feijão Frango desfiado Talharem ao molho de tomates c/ beterraba Salada de chuchu	Arroz / lentilha Refogado de carne com legumes Sal. Couve-flor	Arroz / feijão Frango desfiado Batatas coradas Salada mista	Arroz / lentilha Carne de panela desfiada Macarrão penne ao molho natural Salada de cenoura	Arroz/Feijão de cor Cubos de frango c/ molho Batata dourada Sal. Seleta	Arroz / feijão Guisadinho de carne com moranga Salada beterraba	Arroz/ feijão Frango refogado Jardineira de legumes Salada chuchu	Arroz / feijão Refogado de carne com legumes Salada couve-flor
LANCHE 13hs	Mamão amassadinho+ suco	Maçã + suco	Creme de fruta + suco	Pêra + suco	Banana amassadinha + suco	Maçã + suco	Frutas sortidas + suco	Mamão + suco	Creme de fruta + suco	Banana amassadinha + suco
LEITE 18h00min	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
REFEIÇÃO	16/03/20	17/03/20	18/03/20	19/03/20	20/03/20	23/03/20	24/03/20	25/03/20	26/03/20	27/03/20
LANCHE 08h00min	Creme de frutas + suco	Mamão amassadinho + suco	Pêra + suco	Maçã + suco	Banana c/ mamão + suco	Creme de Abacate + suco	Salada de frutas + suco	Pêra + suco	Banana + suco	Salada de frutas + suco
ALMOÇO- 10h30min	Arroz / feijão Frango desfiado Polenta mole Salada de beterraba e couve-flor	Arroz /Lentilha Guisadinho de carne Quibebe Sal. colorida	Arroz/ feijão Refogado de carne com legumes Salada cenoura	Arroz / Feijão Guisadinho de carne Purê de batatas Salada mista	Arroz / Feijão Macarrão ao natural Frango desfiado Salada colorida	Arroz/Feijão Refogado de carne com legumes Salada brócolis	Arroz Lentilha Frango desfiado com molho Polenta mole Sal. Colorida	Arroz / feijão Macarrão ao molho de tomates Salada vagem e cenoura	Arroz / feijão Guisadinho de batata Salada de mista	Arroz / feijão Frango refogado com legumes Salada mista
LANCHE 13hs	Creme de manga + suco	Salada de frutas + suco	Melão + suco	Banana amassadinha + suco	Maçã+ suco	Banana + suco	Creme de manga	Melão + suco	Creme de frutas + suco	Maçã c/ mamão + suco
LEITE 18h00min	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
REFEIÇÃO	30/03/20	31/03/20	01/04/20	02/04/20	03/04/20	<div data-bbox="1144 1015 1732 1144" data-label="Section-Header"> <h2>Dia da Saúde e da Nutrição! 31 de Março!</h2> </div> <div data-bbox="1092 1096 1291 1477" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1732 1047 1890 1185" data-label="Image"> </div>				
LANCHE 08h00min	Salada de frutas + suco	Melão amassadinho + suco	Banana + suco	Maçã + suco	Pera + suco					
ALMOÇO- 10h30min	Arroz / feijão Guisadinho ao de carne Massinha Salada mista	Arroz / feijão Refogado de frango com legumes Salada: brócolis	Arroz / feijão Guisadinho de carne Purê colorido Salada de beterraba e couve-flor	Arroz / feijão Escondidinho de carne Refogado de legumes Sal. Couve-flo	Arroz/ Feijão Frango desfiado c/ batatas e cenoura Salada colorida					
LANCHE 13hs	Abacate + suco	Frutas sortida + suco	Mamão + suco	Banana amassadinha + suco	creme de manga+ suco					
LEITE 18h00min	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite					



Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado.



Oferecemos sucos naturais de frutas.



Oferecemos frutas de sobremesas diariamente



**NUTRIENTES**

Maria Cristina F. da Silva  
Nutricionista CRN-2 2779  
Mestre em Nutrição



**LA SALLE**  
NITERÓI



# Cardápio MARÇO 2020 La Salle NITERÓI

## BERÇÁRIO TARDE



REFEIÇÃO	02/03/20	03/03/20	04/03/20	05/03/20	06/03/20	09/03/20	10/03/20	11/03/20	12/03/20	13/03/20
JANTA 16hs	Arroz / feijão de cor Refogado de carne com legumes Sal. Mista	Arroz / feijão de cor Guisadinho bolonhesa Purê de batatas Sala. Beterraba c/ cenoura	Arroz/Feijão Frango desfiado Taharim ao molho de tomates c/ beterraba Salada de chuchu	Arroz / lentilha Refogado de carne com legumes Sal. Couve-flor	Arroz / feijão Frango desfiado Batatas coradas Salada mista	Arroz / lentilha Carne de panela desfiada Macarrão penne ao molho natural Salada de cenoura	Arroz/Feijão de cor Cubos de frango c/ molho Batata dourada Sal. Seleta	Arroz / feijão Guisadinho de carne com moranga Salada beterraba	Arroz/ feijão Frango refogado Jardineira de legumes Salada chuchu	Arroz / feijão Refogado de carne com legumes Salada couve-flor
LANCHE 13hs	Mamão amassadinho+ suco	Maçã + suco	Creme de fruta + suco	Pêra + suco	Banana amassadinha + suco	Maçã + suco	Frutas sortidas + suco	Mamão + suco	Creme de fruta + suco	Banana amassadinha + suco
LEITE 18h00min	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
REFEIÇÃO	16/03/20	17/03/20	18/03/20	19/03/20	20/03/20	23/03/20	24/03/20	25/03/20	26/03/20	27/03/20
JANTA 16hs	Arroz / feijão Frango desfiado Polenta mole Salada de beterraba e couve-flor	Arroz /Lentilha Guisadinho de carne Quibebe Sal. colorida	Arroz/ feijão Refogado de carne com legumes Salada cenoura	Arroz / Feijão Guisadinho de carne Purê de batatas Salada mista	Arroz / Feijão Macarrão ao natural Frango desfiado Salada colorida	Arroz/Feijão Refogado de carne com legumes Salada brócolis	Arroz Lentilha Frango desfiado com molho Polenta mole Sal. Colorida	Arroz / feijão Frango desfiado Macarrão ao molho de tomates Salada vagem e cenoura	Arroz / feijão Guisadinho de batata Salada de mista	Arroz / feijão Frango refogado com legumes Salada mista
LANCHE 13hs	Creme de manga + suco	Salada de frutas + suco	Melão + suco	Banana amassadinha + suco	Maçã+ suco	Banana + suco	Creme de manga	Melão + suco	Creme de frutas + suco	Maçã c/ mamão + suco
LEITE 18h00min	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
REFEIÇÃO	30/03/20	31/03/20	01/04/20	02/04/20	03/04/20					
JANTA 16hs	Arroz / feijão Guisadinho ao de carne Massinha Salada mista	Arroz / feijão Refogado de frango com legumes Salada: brócolis	Arroz / feijão Guisadinho de carne Purê colorido Salada de beterraba e couve-flor	Arroz / feijão Escondidinho de carne Refogado de legumes Sal. Couve-flo	Arroz/ Feijão Frango desfiado c/ batatas e cenoura Salada colorida					
LANCHE 13hs	Abacate + suco	Frutas sortida + suco	Mamão + suco	Banana amassadinha + suco	creme de manga+ suco					
LEITE 18h00min	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite					

**Dia da Saúde e da Nutrição!**  
**31 de Março!**



Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado.



Oferecemos sucos naturais de frutas.



Oferecemos frutas de sobremesas diariamente