

Cardápio de Dezembro 2022 – La Salle Santo Antônio

DIA	01/12	02/12	05/12	06/12	07/12	08/12	09/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
REFEIÇÃO	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE DA MANHÃ	- Frutas fracionadas - Pão de queijo - Suco Integral	- Frutas fracionadas - Pão massinha com cream cheese - Suco Integral	-Frutas fracionadas -Sanduichinhos - Leite c/ cacau em pó	-Frutas fracionadas - Mini croissant de frango e queijo - Suco Integral	-Frutas fracionadas - Bolo caseiro mesclado - Suco Integral	-Frutas fracionadas - Torradinhas - Omelete c/ queijo - Suco Integral	- Buffet de Frutas - Biscoitos integrais - Cereal de milho - logurte	- Frutas fracionadas - Pão Filão com Nata ou Mel - Vitamina de Banana c/ cacau em pó	-Frutas fracionadas - Pizza Caseira de Frango - Suco integral	-Frutas fracionadas -Bolo de Natal - Suco Integral	-Frutas fracionadas - Pão massinha com creme de avelã - Suco Integral	- Frutas fracionadas - Sanduiche Natural - Suco Integral
ALMOÇO	- Arroz branco - Feijão Preto - Bife acebolado - Ovo cozido - Batata rústica - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Frango assado - Polenta assada em tiras - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão preto - Cubos de carne grelhada - Macarrão parafuso colorido - Molho Sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Peito de frango empanado e assado -Bolinho de arroz assado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Peixe Crispy - Carne moída - Molho sugo - Purê de Batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Iscas de frango grelhada - Caneloni - Molho Bechamel - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Carne de panela - Couve-Flor gratinada c/ queijo - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão preto - Bife de gado grelhado - Omelete com legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Frango Caipira - Macarrão - Molho sugo - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	Arroz branco - Feijão preto -Cubos de carne ao molho rotty (escuro) - Seleta de legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão preto - Chester à Califórnia - Farofa de Natal - Salada de Maionese - Saladas/ Frutas - Suco Integral SOBREMESA: sorvete	-Arroz branco - Feijão preto - Iscas suínas grelhadas - Guisadinho - Moranga caramelada - Saladas/ Frutas - Suco Integral

DIA	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12
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 fracionadas - Pão c/ geléia de frutas ou requeijão - Leite c/ cacau em pó	-Frutas fracionadas - Pão de queijo - Suco Integral	-Frutas fracionadas - Bolo Caseiro de Maçã c/ canela - Suco Integral	-Frutas fracionadas - Pão massinha com queijo e peito de frango fatiado - Suco Integral	-Buffet de Frutas - Biscoitos integrais - Cereal de milho - logurte	-Frutas fracionadas - Pão massinha com cream cheese - Leite c/ cacau em pó	-Frutas fracionadas - Pizza marguerita - Suco Integral	-Frutas fracionadas - Cuca Caseira de banana c/ canela - Suco Integral	-Frutas fracionadas - Pão com queijo e peito de frango - Suco Integral	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Frango à xadrez - Nhoque ao sugo - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Carne Assada - Anéis de Cebola - Saladas - Frutas - Suco Integral	-Arroz branco - Feijão Preto - Frango grelhado - Molho bolonhesa - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Peixe a Dorê - Guisadinho - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Frango assado - Polenta cremosa - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral SOBREMESA: Mousse de chocolate	- Arroz - Feijão - Iscas grelhadas -molho estrogonofe - Batata palha - Saladas - Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Frango grelhado - Bolinho de arroz assado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Bifinhos grelhados ao molho rotty - Sufflê de cenoura - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz branco - Feijão Preto - Frango crispy - Macarrão Colorido - Molho Sugo - Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	

Responsável técnica: Kamila Rocha S. Boff Nutricionista CRN²9520D

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE MERCADO

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

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

