

# Cardápio de Setembro 2022 – Colégio La Salle Santo Antônio

| DIA             | 01/09                                                                                                                     | 02/09                                                                                                     | 05/09                                                                                                                         | 06/09                                                                                                                       | 07/09        | 08/09                                                                                               | 09/09                                                                                                       | 12/09                                                                                                       | 13/09                                                                                                   | 14/09                                                                                                                                   | 15/09                                                                                                    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REFEIÇÃO        | Quinta-feira                                                                                                              | Sexta-feira                                                                                               | Segunda-feira                                                                                                                 | Terça-feira                                                                                                                 | Quarta-feira | Quinta-feira                                                                                        | Sexta-feira                                                                                                 | Segunda-feira                                                                                               | Terça-feira                                                                                             | Quarta-feira                                                                                                                            | Quinta-feira                                                                                             |
| LANCHE DA MANHÃ | - Fruta Fracionada<br>- Pão massinha com requeijão<br>- Suco Integral                                                     | - Fruta Fracionada<br>- Cereal de milho<br>- Iogurte<br>- Biscoito integral                               | - Fruta Fracionada<br>- Pão Filão c/ Nata ou mel<br>- Leite c/ cacau em pó                                                    | - Fruta Fracionada<br>- Pão de queijo<br>- Suco Integral                                                                    | FERIADO      | - Fruta Fracionada<br>- Bolo caseiro de Banana e canela<br>- Iogurte                                | - Fruta Fracionada<br>- Sanduichinhos<br>- Suco Integral                                                    | - Fruta Fracionada<br>- Pão de Cenoura c/ requeijão<br>- Suco Integral                                      | - Fruta Fracionada<br>- Pizza de frango<br>- Suco Integral                                              | - Fruta Fracionada<br>- Pão de batata c/ requeijão<br>- Leite com Cappuccino em pó                                                      | - Fruta Fracionada<br>- Bolo caseiro de Laranja<br>- Suco Integral                                       |
| ALMOÇO          | - Arroz/Feijão<br>- Guisadinho à Jardineira<br>- Ovo cozido<br>- Moranga refogada<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango grelhado<br>- Batata doce rústica<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz / Feijão<br>- Iscas aceboladas<br>- Farofa Nutritiva<br>- Legumes na manteiga<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango grelhado<br>- Macarrão Colorido<br>- Molho Branco<br>- Saladas/ Frutas<br>- Água Saborizada |              | - Arroz<br>- Feijão<br>- Cubos de carne ao molho roty<br>- Saladas<br>- Frutas<br>- Água Saborizada | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango Assado<br>- Polenta em tiras assada<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Carne de panela<br>- Aipim assado c/ ervas<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango grelhado<br>- Panqueca de carne<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Peixe à dorê<br>- Omelete de Forno com queijo<br>- Brócolis no vapor<br>- Saladas/ Frutas<br>- Água Saborizada | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango Caipira<br>- milho na Espiga<br>- Saladas<br>- Frutas<br>- Suco Integral |

| DIA             | 16/09                                                                                                                                            | 19/09         | 20/09       | 21/09                                                                                                          | 22/09                                                                                                              | 23/09                                                                                                            | 26/09                                                                                                   | 27/09                                                                                                  | 28/09                                                                                                                    | 29/09                                                                                         | 30/09                                                                                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REFEIÇÃO        | 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 | - Fruta Fracionada<br>- Cereal de milho<br>- Iogurte<br>- Biscoito integral                                                                      | FERIADO       | FERIADO     | - Fruta Fracionada<br>- Pão de queijo<br>- Suco integral                                                       | - Fruta Fracionada<br>- Pão com pastinha de frango caseira<br>- Suco Integral                                      | - Fruta Fracionada<br>- Torradinhas c/ queijo e omelete<br>- Suco Integral                                       | - Fruta Fracionada<br>- Pão massinha com mel ou Nata<br>- Leite c/ cacau em pó                          | - Fruta Fracionada<br>- Bolo caseiro mesclado<br>- Suco Integral                                       | - Fruta Fracionada<br>- Sanduiche natural<br>- Suco Integral                                                             | - Fruta Fracionada<br>- Pizza de caseira de marguerita<br>- Suco Integral                     | - Fruta Fracionada<br>- Cereal de milho<br>- Iogurte<br>- Biscoito integral                             |
| ALMOÇO          | - Arroz / Feijão<br>- Cubos de carne ao molho madeira<br>- Macarrão<br>- Molho sugo<br>- Queijo ralado<br>- Saladas/ Frutas<br>- Água Saborizada |               |             | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango Assado<br>- Carreteiro de coraçãozinho<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Almôndegas<br>- Massa Spaghetti<br>- Molho Sugo<br>- Saladas/ Frutas<br>- Água Saborizada | - Arroz<br>- Feijão<br>- Carne Assada<br>- Quibebe<br>- Farofa nutritiva<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango à Xadrez<br>- Sufê de espinafre<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Iscas aceboladas<br>- Polenta Cremosa<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango Crocante na farinha de milho<br>- Batata Sauté<br>- Saladas/ Frutas<br>- Água Saborizada | - Arroz<br>- Feijão<br>- Peixe à dorê<br>- Guisadinho<br>- Saladas/ Frutas<br>- Suco Integral | - Arroz<br>- Feijão<br>- Fricassé de Frango<br>- Batata palha<br>- Saladas/ Frutas<br>- Água Saborizada |

**Responsável técnica: Kamila Rocha Boff**  
Nutricionista CRNº9520D

## 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;

