

# Cardápio de Maio 2023 – La Salle Santo Antônio

DIA	01/05	02/05	03/05	04/05	05/05	08/05	09/05	10/05	11/05	12/05
REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>		-Frutas Fracionadas - Pão brioche -queijo e peito de frango - Leite c/ cacau em pó	-Frutas Fracionadas - Bolo caseiro de mesclado - Chá de frutas vermelhas	-Frutas Fracionadas - Pão Filão c/ requeijão ou geléia fruta - Suco Integral	-Frutas Fracionadas - Cereal milho -Biscoitos integrais -logurte	Frutas Fracionadas - Pão massinha c/ manteiga ou Mel - Leite c/ Capuccino	-Frutas Fracionadas - Bolo caseiro de Coco - Chá de maçã	-Frutas Fracionadas - Pizza caseira de queijos - Suco Integral	-Frutas Fracionadas - Baguette c/ frango -Suco Integral	-Frutas Fracionadas - Cereal milho -Biscoitos integrais -logurte
<b>ALMOÇO</b>	<b>FERIADO</b>	- Arroz -Feijão - Coxinha da Asa -Panache de Legumes - Saladas Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Bife de gado acebolado -Polenta Cremosa - Farofa nutritiva - Saladas Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Guisadinho -Peixe à Dorê - batata rústica - Saladas -Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Iscas gado grelhadas -Spaghetti -Molho Bechamel (separado) - Saladas Suco Integral	-Arroz - Feijão -Frango Crocante (farinha de milho) -Suflê de legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz -Feijão -Carne de Panela - Aipim tolete - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Bife de frango - Panqueca de carne - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão -Bife de gado -Ovos cozidos - Purê de Batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão / Lentilha - Frango assado - Massa Spaghetti - Molho sugo (separado) - queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral

DIA	15/05	16/05	17/05	18/05	19/05	22/05	23/05	24/05	25/05	26/05	29/05	30/05	31/05
REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	-Frutas Fracionadas - Pão Filão c/ requeijão ou mel - Leite c/ cacau em pó	-Frutas Fracionadas - Bolo caseiro de aveia, maçã e canela - Chá de frutas	-Frutas Fracionadas -Pão de queijo -Suco Integral	-Frutas Fracionadas - Cuecas viradas c/ canela - Suco Integral	-Frutas Fracionadas - Cereal milho -Biscoitos integrais -logurte	-Frutas Fracionadas - Pão massinha c/ manteiga ou geléia - Vitamina de banana	-Frutas Fracionadas - Mini croissant frango - Biscoitos integrais - Suco integral	-Frutas Fracionadas - Bolo de Chocolate c/ cacau 60% - Suco Integral	-Frutas Fracionadas - Sanduíche Natural c/ queijo - Suco integral	-Frutas Fracionadas - Mini pão de batata c/ requeijão - logurte	-Frutas Fracionadas - Pão c/ requeijão, queijo e peito de frango - leite c/ cacau	-Frutas Fracionadas - Bolo de Laranja - Suco Integral	-Frutas Fracionadas - Calzone de Frango - Suco Integral
<b>ALMOÇO</b>	- Arroz - Feijão - Guisadinho - Ovos mexidos com queijo -Farofinha Colorida - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Frango à Xadrez -Legumes salteados - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz Feijão -Cubos Suínos dourado na panela -Filé de frango na farinha milho -Farofa - Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Massa Parafuso - molho sugo (separado) -Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz -Feijão -Isclas de gado -Peixe Crispy - Torta de batata - Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Carne Assada - Farofa Colorida -Moranga Caramelada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Frango grelhado - Escondidinho de carne moída - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Macarrão Alho e Óleo - Isclas de gado grelhadas -Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz -Feijão -Frango Escabelado - Omelete à Francesa - Batata palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Guisadinho - Nhoque -Molho Sugo (separado) - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz -Feijão -Bife de gado na chapa - Polenta brustolada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz -Feijão /Lentilha -Frango na panela - Omelete Colorido - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Isclas de gado - Lasanha de frango - Saladas - Frutas - Suco Integral

Responsável técnica: Kamila Rocha S. Boff / Nutricionista CRN<sup>9520D</sup>

\*\*CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DE MERCADO

\*Crianças c/ dietas especiais, alergias/ intolerâncias receberão alimentação individualizada, conforme ajustes c/ família/ médico;

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

Aqui eu Sei que aprendo.