

Cardápio de Novembro 2023 – La Salle Santo Antônio

DIA	01/11	02/11	03/11	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11	13/11	14/11	15/11
REFEIÇÃO	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira
LANCHE DA MANHÃ	- Frutas Fracionadas - Bolo de Coco - Suco Integral	FERIADO	-Frutas - Biscoitos Integrais - Cereal milho - Iogurte	-Frutas - Pão australiano c/ Nata ou Mel (opcional) -Vitamina de frutas	-Frutas - Pizza Caseira de Frango -Suco Integral	-Frutas - Bolo de Aveia e Laranja - Suco Integral	- Frutas Fracionadas - Croissant de chocolate - Suco Integral	- Frutas Fracionadas - Pão de Batata c/ requeijão - Iogurte	-Frutas Fracionadas - Buffet de Sanduíche natural - Leite com cacau em pó	-Frutas Fracionadas - Mini Baguete frango - Suco Integral	FERIADO
ALMOÇO	- Arroz/Feijão - Iscas aceboladas - Polenta palito assada - Saladas -Frutas - Suco Integral		- Arroz / Feijão - Frango Caipira - Guisadinho - Batata palha - Jardineira de legumes - Saladas - Frutas - Suco Integral	-Arroz/ Feijão - Bifinhos de gado - Batata doce assada - Saladas - Frutas - Suco Integral	-Arroz / Feijão - Frango Grelhado - Massa - Molho Sugo - Queijo ralado - Saladas -Frutas - Suco Integral	Arroz - Feijão - Iscas de carne acebolada - Omelete de legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Peixe à dorê - Guisadinho ao sugo - Purê de batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão /Lentilha - Frango Assado - Polenta cremosa - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz /Feijão - Maminha Assada - mandioca tolete - Farofa nutritiva - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Bife de Frango - Panqueca de carne - Saladas/ Frutas - Suco Integral	

DIA	16/11	17/11	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	27/11	28/11	29/11	30/11
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	-Frutas fracionadas -Pão de queijo - Cereal -Biscoitos integral -Iogurte	-Frutas fracionadas - Bolo Formigueiro -Suco Integral	-Frutas fracionadas - Pão, requeijão, queijo e peito de frango - Leite c/ cacau em pó	-Frutas fracionadas - Pizza caseira margueritta - Suco Integral	- Frutas fracionadas - Bolo integral de maçã - Chá	-Frutas - Pão massinha - manteiga becel - doce de leite (opcional) - Suco Integral	- Frutas fracionadas - Croissant de frios - Iogurte	- Frutas fracionadas - Pão c/ pastinha caseira de frango. -Leite com cacau em pó	- Frutas fracionadas - Pão de queijo -Suco Integral	-Frutas fracionadas - Bolo de chocolate - Chá de frutas vermelhas	- Frutas fracionadas - Torradinhas c/queijo -Suco Integral
ALMOÇO	-Arroz/Feijão - Iscas ao molho rotty - Bolinho de arroz c/ legumes - Saladas/Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Iscas de Frango Grelhado - Massa -Molho Bechamel -Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Bifinhos gado -Ovinho cozido - Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Frango Crispi enrolado na farinha de milho. - Seleta de Legumes - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz / Feijão - Coraçãozinho - Coxinha da Asa -Farofa - Polenta Cremosa -Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Almôndegas - Macarrão - Molho Sugo separado -Queijo ralado -Saladas/Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Peixe à Portuguesa - Guisadinho - Purê de Batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Bife de gado - anéis de cebola - Saladas/Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Frango grelhado - caneloni queijo e tomate - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão -Hambúrguer caseiro -Ovos cozidos - moranga refogada - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Guisadinho -Frango ao Pomodoro - Massa Spaghetti c/ Azeite Oliva - Molho Sugo - Saladas/ Frutas - Suco Integral

Responsável técnica: Kamila Rocha S. Boff Nutricionista CRN°9520D

CARDÁPIO SUJEITO A 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;

*Os molhos das preparações são colocados em cubas separadas.

