

# Cardápio de Setembro 2023 – Colégio La Salle Santo Antônio

DIA	01/09	04/09	05/09	06/09	07/09	08/09	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
REFEIÇÃO	Sexta-feira	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 Variadas - Pão com requeijão ou mel (opcional) - Suco Integral	- Frutas Variadas -Pão de Queijo - Leite c/ cacau em pó	-Frutas Variadas - Bolo Formigueiro - Chá de frutas	- Frutas Variadas -Cereal de milho - logurte -Biscoito integral			-Frutas Variadas - Sanduichinhos - Leite com Cappuccino em pó	-Frutas Variadas - Bolo caseiro Laranja e mel - Chá	- Frutas Variadas -Croissant de queijo - geleia (opcional) -Suco Integral	-Frutas Variadas - Pão de batata c/ requeijão -Suco Integral	- Frutas Variadas -Cereal de milho - logurte -Biscoito integral
<b>ALMOÇO</b>	- Arroz/Feijão - Bifinhos na chapa - Moranga refogada - Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz /Feijão - Frango grelhado - Macarrão - Molho Bechamel (separado) -Queijo ralado - Saladas - Frutas - Suco Integral	-Arroz / Feijão - Iscas de gado -Farofa Nutritiva - Legumes na manteiga - Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão -Frango de Panela - Polenta Cremosa - Saladas -Frutas - Suco Integral	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	- Arroz - Feijão - Carne Assada -Farofa Colorida - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Frango Escabelado - Batata Palha - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Massa Spaghetti - Iscas grelhadas - Molho Sugo (separado) - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão -Peixe à Portuguesa -Guisadinho -Purê de Batata - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão / Lentilha - Carne de Panela - aipim salteado c/ ervas - Saladas -Frutas - Suco Integral

DIA	18/09	19/09	20/09	21/09	22/09	23/09	26/09	27/09	28/09	29/09
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 Variadas - Pão massinha com mel ou Nata - Leite c/ cacau em pó	-Frutas Variadas - Bolo de Chocolate - Suco integral		-Frutas Variadas -Pão de Queijo -Suco integral	- Frutas Variadas -Granola - logurte -Biscoito integral	- Frutas Variadas - Pão com pastinha de frango caseira -Suco Integral	-Frutas Variadas - Pizza de caseira de margueritta - Suco Integral	-Frutas Variadas - Bolo de Cenoura - Chá	-Frutas Variadas - Buffet de Sanduíche natural - Suco Integral	- Frutas Variadas - Medialunas - requeijão ou doce de leite -Suco Integral
<b>ALMOÇO</b>	-Arroz /Feijão - Almôndegas -Macarrão -Molho sugo (separado) -Queijo ralado - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Coxinha da Asa -Carreteiro -Farofa de ovinho - Saladas - Frutas - Suco Integral	<b>FERIADO</b>	- Arroz - Feijão - Frango Crispy (farinha de milho) - Batata Sauté - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Bolinho de Peixe - Iscas de gado - Saladas/ Frutas -Suco Integral	-Arroz - Feijão -Frango Assado -Massa Spaghetti - Molho Bechamel (separado) -Queijo ralado -Saladas/Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão - Cubos de gado ao molho roty - Anéis de cebola - Saladas -Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Carne de panela - Lasanha de Frango - Saladas/ Frutas - Suco Integral	- Arroz - Feijão / Lentilha - Frango ao Pizzaiolo -Omelete de forno - Saladas/ Frutas - Suco Integral	-Arroz - Feijão - Peixe à Dorê - Guisadinho -Sufê de legumes - Saladas/Frutas - Suco Integral

**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;

