



Cardápio NOVEMBRO 2018 – La Salle Niterói



REFEIÇÃO	05/11/18	06/11/18	07/11/18	08/11/18	09/11/18	12/11/18	13/11/18	14/11/18	15/11/18	16/11/18
LANCHE	Sanduíche com patê caseiro Suco Fruta	logurte de frutas c/ cereais Frutas	Bolo formigueiro Fruta Suco de frutas	Pão cacetinho com chester e queijo Suco de frutas Fruta	Bolachinhas integrais Chocolate quente Fruta	Torrada de frios Suco Fruta	Bolo de cenoura Suco Fruta	Pizza de sardinha Suco de frutas fruta	FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA 	FERIADO PONTE
ALMOÇO	Arroz /feijão Guisadinho de carne c/ ovo picado Batata dourada Salada: alface/ tomate/seleta	Arroz/ feijão Frango assado Polenta mole com molho de tomates Salada: mista Sob. Flan	Arroz /feijão Panqueca de frango Panachê de legumes Salada colorida	Arroz / feijão Omelete de frios Panachê de legumes Salada: alface/rúcula Tomate Sob: Salada de frutas	Arroz /Feijão Almôndega com molho pomodoro Espaguete ao natural Salada: mix de folhas Tomate Sob: Salada de fruta	Arroz / feijão Carne de panela Batata soute colorido Salada: alface/rúcula Tomate/chuchu	Arroz /Feijão Picadinho de carne ao molho roti Farofa colorida Sufilê de legumes Salada: mista Sob: Gelatina	Arroz / Feijão Bife de frango grelhado Torta de batatas em camadas gratinada Salada: colorida		
	Salgado de forno frutas Suco de frutas	Bolo de laranja Suco de frutas Frutas	Sanduíche integral Suco Frutas	Flan de morango biscoito sortido Frutas	Pizza de frango Frutas Suco de frutas	Bolacha salgada c/ requeijão achocolatado Frutas	Pão de queijo Frutas Suco de frutas	Biscoito integral Chocolate quente Frutas		
REFEIÇÃO	19/11/18	20/11/18	21/11/18	22/11/18	23/11/18	26/11/18	27/11/18	28/11/18	29/11/18	30/11/18
LANCHE	Pão cacetinho c/ requeijão Frutas sortidas Suco de frutas	Croissant Frutas Suco de frutas	Pizza de mussarela Suco de frutas Frutas	Pão de forma c/ chester achocolatado Frutas	Bolo inglês Achocolatado Fruta	Torradinha de queijo Suco de frutas Fruta sortida	Bolo caseiro Fruta Achocolatado	Pão massinha c/ patê caseiro Fruta Suco de frutas	Croissant Suco de frutas Fruta	Torradinhas de forno c/ requeijão Achocolatado Fruta
ALMOÇO	Arroz / Feijão Estrogonofe Batata palha Salada: alface/ tomate/vagem	Arroz / lentilha Frango assado Purê de legumes Salada: alface/rúcula tomate/cenoura Sob: Gelatina	Arroz /Feijão Hambúrguer à pizzaiolo Polenta Gratinada Salada mix de folhas/ tomate	Arroz /Feijão Lasanha de frango Jardineira refogada Salada: alface/ tomate/cenoura Sob: Salada de frutas	Arroz /Feijão Peixe Dourado Batatas rusticas Salada: chuchu e cenoura	Arroz / feijão Bife na chapa Sufilê de cenoura com queijo Salada: mista	Arroz / feijão Cubos de panela Polenta palito Salada alface/rúcula tomate/pepino Sob: Salada de frutas	Arroz /Lentilha Galinha escabelada Minho na manteiga Salada: mix de folhas/tomate/ Salada de batata	Arroz / Lentilha Isclas de carne oriental Yakssoba Salada: Alface Tomate/cebola Sobremesa: ANIVERSARIOS DO MÊS 	Arroz/ feijão Bolinho de peixe Purê colorido de legumes Salada mista
LANCHE	Bolo de chocolate Suco de frutas Frutas	logurte de frutas Barra de cereal Fruta	Baguete com patê caseiro Suco de frutas Frutas	Mini-pastel de forno Suco de frutas Frutas	Sanduíche natural Suco de frutas Frutas	Torta de bolacha Fruta Suco	Pizza caseira de frios Suco de frutas Fruta	Salgado de forno Suco de frutas Frutas	Sanduíche de chester e queijo achocolatado Frutas	Bolo mesclado Suco Fruta



Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado.

Oferecemos diariamente como sobremesa fruta e arroz integral no almoço.

14 de Novembro!

Dia Nacional da Alfabetização



Maria Cristina F. da Silva
Nutricionista CRN-2 2779



Cardápio NOVEMBRO 2018 – ROMEO

Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV)



19.02.18- Alérgico a Proteína do Leite de Vaca e intolerante a lactose. Restrição: qualquer preparação com leite e derivados. Combinado com a mãe de trazer biscoitos e produtos especiais de marcas especiais e o leite especial para substituição. Utilizado pão sem leite. OBS: Ler Rótulo dos produtos.

REFEIÇÃO	05/11/18	06/11/18	07/11/18	08/11/18	09/11/18	12/11/18	13/11/18	14/11/18	15/11/18	16/11/18
LANCHE	Torradinha com geléia Suco Fruta	Biscoito especial Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Pão cacetinho com chester Suco de frutas Fruta	Bolachinhas água e sal com geléia Suco de frutas Fruta	Torrada com presunto Suco Fruta	Bolo de sem leite Suco Fruta	Bolachinhas água e sal com geléia Suco de frutas fruta	FERIADO	FERIADO PONTE
ALMOÇO	Arroz /feijão Guisadinho de carne c/ ovo picado Batata dourada Salada: alface/ tomate/seleta	Arroz/ feijão Frango assado Polenta mole com molho de tomates Salada: mista Sob. Fruta	Arroz /feijão Panqueca sem leite de frango Panachê de legumes Salada colorida	Arroz / feijão Omelete de presunto Panachê de legumes Salada: alface/rúcula Tomate Sob: Salada de frutas	Arroz /Feijão Almôndega com molho pomodoro Espaguete ao natural Salada: mix de folhas Tomate Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Carne de panela Batata soute Salada: alface/rúcula Tomate/chuchu	Arroz /Feijão Picadinho de carne ao molho roti Farofa colorida Sufilê de legumes Salada: mista Sob. fruta	Arroz / Feijão Bife de frango grelhado Torta de batatas em camadas Salada: colorida		
	Biscoito especial Frutas Suco de frutas	Bolo especial sem leite Fruta Suco de frutas	Torradinhas com geléia Frutas Suco de frutas	Biscoito especial Frutas Suco de frutas	Pão com geléia Frutas Suco de frutas	Bolachinhas especial Suco de frutas Fruta	Pão com geléia Frutas Suco de frutas	Bolachinhas especial Suco de frutas Fruta		
REFEIÇÃO	19/11/18	20/11/18	21/11/18	22/11/18	23/11/18	26/11/18	27/11/18	28/11/18	29/11/18	30/11/18
LANCHE	Pão cacetinho c/ geléia Frutas sortidas Suco de frutas	Bolachinha especial Frutas Suco de frutas	Pizza de presunto Suco Fruta	Pão cacetinho c/ chester Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Torradinha c/ geléia Suco de frutas Fruta sortida	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Pão c/ margarina Becel Fruta Suco de frutas	Biscoito especial (trazer) Leite especial (trazer) Fruta	Torradinhas com geléia Leite especial (trazer) Frutas
ALMOÇO	Arroz / Feijão Picadinho de carne Batata palha Salada: alface/ tomate/vagem	Arroz / lentilha Frango assado Refogado de legumes Salada: alface/rúcula tomate/cenoura Sob: Gelatina	Arroz /Feijão Hambúrguer Polenta assada Salada mix de folhas/ tomate	Arroz /Feijão Massinha com frango Jardineira refogada Salada: alface/ tomate/cenoura Sob. Salada de frutas	Arroz /Feijão Peixe Dourado Batatas rusticas Salada: chuchu e cenoura	Arroz / feijão Bife na chapa Refogado de legumes Salada: mista	Arroz / feijão Cubos de panela Polenta palito Salada alface/rúcula tomate/pepino Sob: Salada de frutas	Arroz /Lentilha frango com molho Minho na manteiga Salada: mix de folhas/tomate/ Salada de batata	Arroz / Lentilha Isclas de carne oriental Yakssoba Salada: Alface Tomate/cebola Sobremesa: ANIVERSÁRIOS DO MÊS	Arroz/ feijão Bolinho de peixe sem leite Purê colorido de legumes sem leite Salada mista
LANCHE	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Biscoito especial Suco de frutas Frutas	Pão cacetinho c/ presunto Frutas sortidas Suco de frutas	Bolachinha especial Frutas Suco de frutas	Sanduiche natural sem queijo Suco de frutas Frutas	Bolachinha especial Frutas Suco de frutas	Sanduiche de presunto Suco de frutas Fruta	Biscoito especial Suco de frutas Fruta	Sanduiche de chester Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado. Oferecemos diariamente como sobremesa fruta e arroz integral no almoço. Conforme combinado em entrevista com os responsáveis pelo aluno alimentos de marcas especiais devem ser encaminhados para o colégio para a produção das preparações especiais de acordo com os cuidados alimentares diferenciados necessários para compor a alimentação adequada de cada aluno que possui alergia ou intolerância ao leite.

14 de Novembro!

Dia Nacional da Alfabetização



Maria Cristina F. da Silva
Nutricionista CRN-2 2779



Cardápio NOVEMBRO 2018 – ELISA DE SOUZA

Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV)



26.02.18- Alérgica a Proteína do Leite de Vaca inclusive a contato com o produto. Histórico de registro de alergia de compartilhamento de utensílios (no momento em teste pelo pediatra) Restrição: qualquer preparação com leite e derivados. OBS: Ler Rótulo dos produtos (ex: massas, biscoitos e pães). Utilizado pão sem leite. Mãe trará para o colégio para substituir o leite integral nos dias de lanche o LEITE PREGOMIM-150ml. Alimentos restritos além do leite nunca experimentou produtos com soja e embutidos (proibidos até liberação), Liberado água de coco e leite de coco (trazer de casa para substituir iogurte). Quando não possuir leite especial substituir por suco. Usar margarina Becel. Substituir embutidos por frango desfiado. Manter separados e higienizar em separados os utensílios da aluna.

REFEIÇÃO	05/11/18	06/11/18	07/11/18	08/11/18	09/11/18	12/11/18	13/11/18	14/11/18	15/11/18	16/11/18
LANCHE	Torradinha com geléia Suco Fruta	Biscoito especial Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Pão cacetinho com geléia Suco de frutas Fruta	Bolachinhas água e sal com geléia Suco de frutas Fruta	Torrada com frango Suco Fruta	Bolo de sem leite Suco Fruta	Bolachinhas água e sal com geléia Suco de frutas Fruta	FERIADO	FERIADO PONTE
ALMOÇO	Arroz /feijão Guisadinho de carne c/ ovo picado Batata dourada Salada: alface/ tomate/seleta	Arroz/ feijão Frango assado Polenta mole com molho de tomates Salada: mista Sob. Fruta	Arroz /feijão Panqueca sem leite de frango Panachê de legumes Salada colorida	Arroz / feijão Omelete de presunto Panachê de legumes Salada: alface/rúcula Tomate Sob: Salada de frutas	Arroz /Feijão Almôndega com molho pomodoro Espaguete ao natural Salada: mix de folhas Tomate Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Carne de panela Batata soute Salada: alface/rúcula Tomate/chuchu	Arroz /Feijão Picadinho de carne ao molho roti Farofa colorida Suflê de legumes Salada: mista Sob. fruta	Arroz / Feijão Bife de frango grelhado Torta de batatas em camadas Salada: colorida		
	Biscoito especial frutas Suco de frutas	Bolo especial sem leite Fruta Suco de frutas	Torradinhas com geléia Suco de frutas Frutas	Biscoito especial Frutas Suco de frutas	Pão com geléia Frutas Suco de frutas	Bolachinhas especial Suco de frutas Fruta	Pão com geléia Frutas Suco de frutas	Bolachinhas especial Suco de frutas Fruta		
REFEIÇÃO	19/11/18	20/11/18	21/11/18	22/11/18	23/11/18	26/11/18	27/11/18	28/11/18	29/11/18	30/11/18
LANCHE	Pão cacetinho c/ geléia Frutas sortidas Suco de frutas	Bolachinha especial Frutas Suco de frutas	Pizza de frango Suco Fruta	Pão cacetinho c/ margarina Becel Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Torradinha c/ geléia Suco de frutas Fruta sortida	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Pão c/ margarina Becel Fruta Suco de frutas	Biscoito especial (trazer) Leite especial (trazer) Fruta	Torradinhas com geléia Leite especial (trazer) Frutas
ALMOÇO	Arroz / Feijão Picadinho de carne Batata palha Salada: alface/ tomate/vagem	Arroz / lentilha Frango assado Refogado de legumes Salada: alface/rúcula tomate/cenoura Sob: Gelatina	Arroz /Feijão Hambúrguer Polenta assada Salada mix de folhas/ tomate	Arroz /Feijão Massinha com frango Jardineira refogada Salada: alface/ tomate/cenoura Sob. Salada de frutas	Arroz /Feijão Peixe Dourado Batatas rusticas Salada: chuchu e cenoura	Arroz / feijão Bife na chapa Refogado de legumes Salada: mista	Arroz / feijão Cubos de panela Polenta palito Salada alface/rúcula tomate/pepino Sob: Salada de frutas	Arroz /Lentilha frango com Minho Salada: mix de folhas/tomate/ Salada de batata	Arroz / Lentilha Isclas de carne oriental Yakssoba Salada: Alface Tomate/cebola Sobremesa: ANIVERSÁRIOS DO MÊS	Arroz/ feijão Bolinho de peixe sem leite Purê colorido de legumes sem leite Salada mista
LANCHE	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Biscoito especial Suco de frutas Frutas	Pão cacetinho c/ geléia Frutas sortidas Suco de frutas	Bolachinha especial Frutas Suco de frutas	Sanduíche natural sem queijo Suco de frutas Frutas	Bolachinha especial Suco de frutas Fruta	Sanduíche de frango Suco de frutas Fruta	Biscoito especial Suco de frutas Fruta	Sanduíche de frango Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas

🍎 Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado. Oferecemos diariamente como sobremesa fruta e arroz integral no almoço.

🍎 Conforme combinado em entrevista com os responsáveis pelo aluno alimentos de marcas especiais devem ser encaminhados para o colégio para a produção das preparações especiais de acordo com os cuidados alimentares diferenciados necessários para compor a alimentação adequada de cada aluno que possui alergia ou intolerância ao leite.

14 de Novembro!
Dia Nacional da Alfabetização



Maria Cristina F. da Silva
Nutricionista CRN-2 2779



Cardápio NOVEMBRO 2018

Intolerância à Lactose



19.02.18- Alérgico a Proteína do Leite de Vaca e intolerante a lactose. Restrição: qualquer preparação com leite e derivados. Combinado com a mãe de trazer biscoitos e produtos especiais de marcas especiais e o leite especial para substituição. Utilizado pão sem leite. OBS: Ler Rótulo dos produtos.

REFEIÇÃO	05/11/18	06/11/18	07/11/18	08/11/18	09/11/18	12/11/18	13/11/18	14/11/18	15/11/18	16/11/18
LANCHE	Torradinha com geléia Suco Fruta	Biscoito especial Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Pão cacetinho com chester Suco de frutas Fruta	Bolachinhas água e sal com geléia Suco de frutas Fruta	Torrada com presunto Suco Fruta	Bolo de sem leite Suco Fruta	Bolachinhas água e sal com geléia Suco de frutas fruta	FERIADO	FERIADO PONTE
ALMOÇO	Arroz /feijão Guisadinho de carne c/ ovo picado Batata dourada Salada: alface/ tomate/seleta	Arroz/ feijão Frango assado Polenta mole com molho de tomates Salada: mista Sob. Fruta	Arroz /feijão Panqueca sem leite de frango Panachê de legumes Salada colorida	Arroz / feijão Omelete de presunto Panachê de legumes Salada: alface/rúcula Tomate Sob: Salada de frutas	Arroz /Feijão Almôndega com molho pomodoro Espaguete ao natural Salada: mix de folhas Tomate Sob. Salada de fruta	Arroz / feijão Carne de panela Batata soute Salada: alface/rúcula Tomate/chuchu	Arroz /Feijão Picadinho de carne ao molho roti Farofa colorida Sufilé de legumes Salada: mista Sob. fruta	Arroz / Feijão Bife de frango grelhado Torta de batatas em camadas Salada: colorida		
	Biscoito especial frutas Suco de frutas	Bolo especial sem leite Fruta Suco de frutas	Torradinhas com geléia Suco de frutas Frutas	Biscoito especial Frutas Suco de frutas	Pão com geléia Frutas Suco de frutas	Bolachinhas especial Suco de frutas Fruta	Pão com geléia Frutas Suco de frutas	Bolachinhas especial Suco de frutas Fruta		
REFEIÇÃO	19/11/18	20/11/18	21/11/18	22/11/18	23/11/18	26/11/18	27/11/18	28/11/18	29/11/18	30/11/18
LANCHE	Pão cacetinho c/ geléia Frutas sortidas Suco de frutas	Bolachinha especial Frutas Suco de frutas	Pizza de presunto Suco Fruta	Pão cacetinho c/ chester Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Torradinha c/ geléia Suco de frutas Fruta sortida	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Pão c/ margarina Becel Fruta Suco de frutas	Biscoito especial (trazer) Leite especial (trazer) Fruta	Torradinhas com geléia Leite especial (trazer) Frutas
ALMOÇO	Arroz / Feijão Picadinho de carne Batata palha Salada: alface/ tomate/vagem	Arroz / lentilha Frango assado Refogado de legumes Salada: alface/rúcula tomate/cenoura Sob: Gelatina	Arroz /Feijão Hambúrguer Polenta assada Salada mix de folhas/ tomate	Arroz /Feijão Massinha com frango Jardineira refogada Salada: alface/ tomate/cenoura Sob. Salada de frutas	Arroz /Feijão Peixe Dourado Batatas rusticas Salada: chuchu e cenoura	Arroz / feijão Bife na chapa Refogado de legumes Salada: mista	Arroz / feijão Cubos de panela Polenta palito Salada alface/rúcula tomate/pepino Sob: Salada de frutas	Arroz /Lentilha frango com molho Minho na manteiga Salada: mix de folhas/tomate/ Salada de batata	Arroz / Lentilha Isclas de carne oriental Yakssoba Salada: Alface Tomate/cebola Sobremesa: ANIVERSÁRIOS DO MÊS	Arroz/ feijão Bolinho de peixe sem leite Purê colorido de legumes sem leite Salada mista
LANCHE	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas	Biscoito especial Suco de frutas Frutas	Pão cacetinho c/ presunto Frutas sortidas Suco de frutas	Bolachinha especial Frutas Suco de frutas	Sanduíche natural sem queijo Suco de frutas Frutas	Bolachinha especial Frutas Suco de frutas	Sanduíche de presunto Suco de frutas Fruta	Biscoito especial Suco de frutas Fruta	Sanduíche de chester Suco de frutas Frutas	Bolo sem leite Fruta Suco de frutas

🍎 Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercado. Oferecemos diariamente como sobremesa fruta e arroz integral no almoço.

🍎 Conforme combinado em entrevista com os responsáveis pelo aluno alimentos de marcas especiais devem ser encaminhados para o colégio para a produção das preparações especiais de acordo com os cuidados alimentares diferenciados necessários para compor a alimentação adequada de cada aluno que possui alergia ou intolerância ao leite.

14 de Novembro!

Dia Nacional da Alfabetização



Maria Cristina F. da Silva
Nutricionista CRN-2 2779