La Salle Niterói

CARDÁPIO

NUTRICIONISTA ANA CLAUDIA VOGT - CRN 2 9013

MARÇO

REFEIÇÃO	01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021	08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
LANCHE MANHÃ	Pêra Suco/Água	Creme de frutas Suco/Água	Banana Suco/Água	Maçã Suco/Água	Acabate Suco/Água	Melão Suco/Água	Laranja Suco/Água	Creme de manga Suco/Água	Fruta sortida Suco/Água	Creme de frutas Suco/Água
ALMOÇO/ JANTAR	Arroz / feijão Batata Souté Carne moída à bolonhesa Salada mix de folhas Fruta	Arroz /feijão vermelho Polenta mole Iscas de frango ao molho Salada de cenoura cozida Fruta	Arroz/Feijão Moranga refogada Bolinho de peixe Salada de repolho roxo Fruta	Arroz, Feijão Legumes salteados Frango assado e desfiado Salada de tomate Fruta	Arroz/Lentilha Peixe assado Batata cozida Salada de beterraba Salada de fruta	Arroz/ feijão Polenta cremosa Iscas ao molho Salada de folhas Fruta	Arroz/ Feijão vermelho Cubos de frango Legumes salteados Salada de tomate Fruta	Arroz/feijão Purê de batata Peixe assado Salada de rúcula Fruta	Arroz/ feijão Massa Bife de carne picado Salada mista Fruta	Arroz/lentilha Batata gratinada Frango grelhado e picado Salada brócolis Fruta
LANCHE TARDE	Fruta sortida Suco/Água	Abacate Suco/Água	Pêra Suco/Água	Melão Suco/Água	Laranja Suco/Água	Mamão Suco/Água	Salada de fruta Suco/Água	Banana Suco/Água	Melancia Suco/Água	Frutas sortidas Suco/Água
LANCHE ENTARDECER	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
DATA	15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021	22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
LANCHE MANHÃ	Banana e maçã Suco/Água	Maçã e pêra Suco/Água	Abacate Suco/Água	Banana Suco/Água	Frutas picadinhas Suco/Água	Maçã Suco/Água	Melão Suco/Água	Mamão Suco/Água	Maçã Suco/Água	Frutas sortidas Suco/Água
ALMOÇO/ JANTAR	Arroz / feijão Jardineira de legumes Almondegas Salada colorida	Arroz /feijão Polenta mole Moída à bolonhesa Salada de legumes	Arroz/Feijão Brócolis refogado Frango desfiado Salada de repolho	Arroz/Feijão Legumes picadinhos Carne desfiada Salada de cenoura	Arroz/Feijão Guisadinho Purê batatas Salada de cenoura	Arroz/ lentilha Legumes refogados Frango picadinho	Arroz/ Lentilha Carne desfiada Purê de moranga Legumes salteados	Arroz/feijão Cenoura refogada Iscas de frango ao molho	Arroz / feijão Jardineira legumes Almondega Salada mista	Arroz /feijão Polenta mole Moída à bolonhesa Salada de legumes
LANCHE TARDE	Creme de melão Suco/Água	Salada de frutas Suco/Água	Melão e Banana Amassadinhos Suco/Água	Creme de frutas Suco/Água	Creme de manga Suco/Água	Banana Suco/Água	Maçã c/ mamão Suco/Água	Creme de frutas Suco/Água	Abacate Suco/Água	Melão Suco/Água
LANCHE ENTARDECER	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite