





# Cardápio Setembro

## - Barra -

Os cardápios mensais estão também disponíveis no site da escola –

[www.liessin.com.br](http://www.liessin.com.br)

Para contato com a nutricionista, ligue para 2495- 5403 ou use o e-mail: [nutricionista@liessin.com.br](mailto:nutricionista@liessin.com.br)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeições				01/09	02/09
<b>Salada</b> 				Alface, tomate Milho com ervilha Legumes	Alface crespa, tomate Exótica (abacaxi, alface, tomate, queijo minas, passas e azeitona) Cenoura com salsa
<b>Prato Principal e Guarnição</b> 				Filé de frango grelhado  Batata ao forno Bertalha refogada	Bolinho de bacalhau  Arroz de brócolis Legumes refogados
<b>Sobremesa</b> 				Melancia	Doce de leite
<b>Suco</b> 				Laranja	Limão


	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeições	05/09	06/09	07/09	08/09	09/09
<b>Salada</b> 	Alface, tomate Beterraba Repolho com abacaxi	Alface romana, tomate Brócolis com tomate cereja e mandioquinha Abobrinha	Feriado	Alface crespa, tomate Abóbora com salsa Legumes	Alface americana, tomate Salada de macarrão integral Cenoura ralada
<b>Prato Principal e Guarnição</b> 	Estrogonofe de carne	Peixe à milanesa	Feriado	Empadão de frango	Carne moída
<b>Sobremesa</b> 	Melão	Mousse de chocolate	Feriado	Mamão	Uva
<b>Suco</b> 	Abacaxi	Uva	Feriado	Laranja	Caju

# Cardápio Setembro

## - Barra -

Os cardápios mensais estão também disponíveis no site da escola – [www.liessin.com.br](http://www.liessin.com.br)  
Para contato com a nutricionista, ligue para 2495- 5403 ou use o e-mail: nutricionista@liessin.com.br

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeições	12/09	13/09	14/09	15/09	16/09

<b>Salada</b> 	Alface romana. tomate Batata com salsicha Vagem com orégano	Alface, tomate Salada de berinjela Beterraba	Alface americana, tomate Grega (tomate, queijo minas, azeitona preta e orégano) Chuchu com passas	Alface crespa, tomate Maionese de Batata Pepino com manga	Alface, Tomate Couve-flor Brócolis Legumes
	<b>Prato Principal e Guarnição</b> 	Filé de frango à milanesa	Bolo de batata com carne moída	Filé de peixe à doré	Frango assado
<b>Sobremesa</b> 	Melancia	Uva	Picolé	Banana	Salada de frutas
	<b>Suco</b> 	Tangerina	Maracujá	Uva	Laranja

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeições	19/09	20/09	21/09	22/09	23/09

<b>Salada</b> 	Alface crespa, tomate Legumes Beterraba	Alface, tomate Salada de batata doce Cenoura baby	Alface americana, tomate Batata baroa com salsa Espinafre com queijo prato e ovos cozidos	Alface romana, tomate Batata bolinha com orégano Quiabo	Alface, tomate Repolho bicolor Vagem
	<b>Prato Principal e Guarnição</b> 	Churrasquinho de carne	Frango assado	Peixe à milanesa	Carne assada
<b>Sobremesa</b> 	Maçã	Mamão papaia	Pudim	Abacaxi	Pera
	<b>Suco</b> 	Manga	Maracujá	Uva	Caju

# Cardápio Setembro

## - Barra -

Os cardápios mensais estão também disponíveis no site da escola –

[www.liessin.com.br](http://www.liessin.com.br)

Para contato com a nutricionista, ligue para 2495- 5403 ou use o

e-mail: [nutricionista@liessin.com.br](mailto:nutricionista@liessin.com.br)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeições	26/09	27/09	28/09	29/09	30/09
<b>Salada</b> 	Alface, tomate Couve-flor Beterraba	Alface crespa, tomate Maionese de legumes Pepino Molho à campanha	Alface romana, tomate Legumes Caldo de frango com cabelinho de anjo	Feriado	Feriado
<b>Prato Principal e Guarnição</b> 	Bife grelhado	Espetinho de frango	Salmão assado	Feriado	Feriado
	Macarrão na margarina Legumes refogados	Farofa Milho em espiga	Vareniks Cenoura refogada	Feriado	Feriado
<b>Sobremesa</b> 	Melão	Salada de frutas	Strudel de maçã	Feriado	Feriado
<b>Suco</b> 	Manga	Mate	Uva	Feriado	Feriado