





Cardápio Setembro

- Botafogo -

Os cardápios mensais estão também disponíveis no site da escola – 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				01/09	02/09
Salada 				Alface, tomate Milho com ervilha Legumes	Alface crespa, tomate Exótica (abacaxi, alface, tomate, queijo minas, passas e azeitona) Cenoura com salsa
Prato Principal e Guarnição 				Filé de Frango grelhado Batata ao forno Bertalha refogada	Gourjões de Peixe Arroz de brócolis Legumes refogados
Sobremesa 				Melancia	Doce de leite
Suco 				Laranja	Limão

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeições	05/09	06/09	07/09	08/09	09/09
Salada 	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
Prato Principal e Guarnição 	Estrogonofe de carne	Peixe à milanesa	Feriado	Empadão de frango	Carne moída
Sobremesa 	Melão	Mousse de chocolate	Feriado	Mamão	Uva
Suco 	Abacaxi	Uva	Feriado	Laranja	Caju

Cardápio Setembro

- Botafogo -

Os cardápios mensais estão também disponíveis no site da escola – 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
Salada 	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
Prato Principal e Guarnição 	Filé de frango à milanesa	Bolo de batata com carne moída	Filé de peixe à doré	Frango assado	Carne ensopada
	Creme de milho Ervilha fresca	Arroz de forno Bertalha com ovos	Quiche de queijo minas Brócolis refogado	Farofa Quiabo refogado	Purê de batata Cenoura refogada
Sobremesa 	Melancia	Uva	Picolé	Banana	Salada de frutas
Suco 	Tangerina	Maracujá	Uva	Laranja	Limão

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeições	19/09	20/09	21/09	22/09	23/09
Salada 	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
Prato Principal e Guarnição 	Churrasquinho de carne	Frango assado	Peixe à milanesa	Carne assada	Isclas de Frango grelhado
Sobremesa 	Maçã	Mamão papaia	Pudim	Abacaxi	Pera
Suco 	Manga	Maracujá	Uva	Caju	Laranja



Cardápio Setembro

- Botafogo -

Os cardápios mensais estão também disponíveis no site da escola –

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	26/09	27/09	28/09	29/09	30/09
Salada 	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
Prato Principal e Guarnição 	Bife grelhado	Espetinho de frango	Salmão assado	Feriado	Feriado
	Macarrão na margarina Legumes refogados	Farofa Milho em espiga	Vareniks Cenoura refogada	Feriado	Feriado
Sobremesa 	Melão	Salada de frutas	Strudel de maçã	Feriado	Feriado
Suco 	Manga	Mate	Uva	Feriado	Feriado