

Cardápio Dom Bosco Plural - Março 2018

Lanche da Manhã

Segunda-feira - 05/03	Terça-feira - 06/03	Quarta-feira - 07/03	Quinta-feira - 08/03	Sexta-feira - 09/03
Pão de forma integral com requeijão e orégano	Bolo mesclado	Pão de leite com queijo branco	Torrada com manteiga	Panqueca
Banana	Maçã	Melão	Smoothie de banana e pitaya	Manga
Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau		Leite com ou sem cacau

Almoço

Segunda-feira - 05/03	Terça-feira - 06/03	Quarta-feira - 07/03	Quinta-feira - 08/03	Sexta-feira - 09/03
Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão
Frango em tirinhas acebolado	Filé de frango grelhado	Bife acebolado	Frango assado	Nuggets caseiro assado
Ovo cozido	Mini kibe de forno	Peixe ao forno	Carne moída ao sugo	Carne de panela com cenoura
Vagem refogada	Milho cozido	Abobrinha abafadinha	Macarrão ao alho	Espinafre refogado
Couve	Alface	Alface	Alface	Alface
Vinagrete	Tomate	Cenoura ralada	Brócolis	Tabule
Fruta	Fruta	Picolé de melancia	Fruta	Fruta
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

Lanche da Tarde

Segunda-feira - 05/03	Terça-feira - 06/03	Quarta-feira - 07/03	Quinta-feira - 08/03	Sexta-feira - 09/03
Cookies caseira com gotas de chocolate meio amargo	Pão francês com patê de frango	Pipoca	Bolo de baunilha com coco	Esfirra caseira de carne
Melancia	Abacaxi + uva	Manga	Maçã	Banana
Suco natural de limão	Suco natural de laranja	Suco natural de goiaba	Suco natural de maracujá	Suco natural de melancia

* Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Ana Paula T. Novaes CRN3-24849

Cardápio Dom Bosco Plural - Março 2018

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 12/03	Terça-feira - 13/03	Quarta-feira - 14/03	Quinta-feira - 15/03	Sexta-feira - 16/03
Pão de queijo caseiro	Torrada com requeijão	Pão francês com manteiga	Bolo Formigueiro	Pão de forma integral com queijo quente
Maçã	Mamão	Vitamina de maçã com aveia	Banana	Pera
Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau		Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau

Almoço				
Segunda-feira - 12/03	Terça-feira - 13/03	Quarta-feira - 14/03	Quinta-feira - 15/03	Sexta-feira - 16/03
Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão
Escondidinho de carne	Frango assado	Filé de frango acebolado	Bife rolé	Frango empanado assado
Ovo na chapa	Carne moída à primavera	Almôndegas ao sugo	Peixe assado	Lombo suíno grelhado
Berinjela ao forno	Macarrão ao pesto	Farofa colorida	Couve refogada	Purê de batata c/ mandioquinha
Alface	Alface	Alface	Acelga	Alface
Pepino com gergelim	Beterraba ralada	Tomate	Tomate	Chuchu com ovos
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 12/03	Terça-feira - 13/03	Quarta-feira - 14/03	Quinta-feira - 15/03	Sexta-feira - 16/03
Pão de milho com queijo	Bolo de laranja	Lanche natural	Rosquinha caseira de coco	Hamburguinho nutritivo
Abacaxi + kiwi	Banana	Melão	Melancia	Maçã
Suco natural de manga	Suco natural de abacaxi com hortelã	Suco natural de laranja	Suco natural de maracujá	Suco natural de limão

* Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Ana Paula T. Novaes CRN3-24849

Cardápio Dom Bosco Plural - Março 2018

Lanche da Manhã

Segunda-feira - 19/03	Terça-feira - 20/03	Quarta-feira - 21/03	Quinta-feira - 22/03	Sexta-feira - 23/03
Pão francês na chapa	Flocos de milho sem açúcar	Bolo de fubá	Pão caseiro com manteiga	Torrada integral com geléia
Manga	Banana	Maçã	Goiaba	Melancia
Leite com ou sem cacau	logurte caseiro de morango	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau

Almoço

Segunda-feira - 19/03	Terça-feira - 20/03	Quarta-feira - 21/03	Quinta-feira - 22/03	Sexta-feira - 23/03
Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão
Filé de frango com ervilha	Frango crocante	Carne moída	Filé de frango grelhado	Frango assado
Peixe ao forno	Carne em cubos com mandioca	Lombo suíno acebolado	Omelete	Estrogonofe de carne
Seleta de legumes	Chicória refogada	Macarrão ao sugo	Abóbora kabotiã	Batatas coradas ao forno
Alface	Alface	Mix de repolho	Alface	Alface
Vinagrete	Cenoura ralada	Tomate	Couve-flor	Tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural

Lanche da Tarde

Segunda-feira - 19/03	Terça-feira - 20/03	Quarta-feira - 21/03	Quinta-feira - 22/03	Sexta-feira - 23/03
Bolo de cenoura	Enrolado de queijo	Pão de leite com requeijão	Cookies crocante de cacau	Pão de batata caseiro com frango
Abacaxi	Melão + kiwi	Melancia	Banana	Maçã
Suco natural de melancia	Suco natural de goiaba	Suco natural de limão	Suco natural de laranja com cenoura	Suco natural de maracujá

* Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Ana Paula T. Novaes CRN3-24849

Cardápio Dom Bosco Plural - Março 2018

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 26/03	Terça-feira - 27/03	Quarta-feira - 28/03	Quinta-feira - 29/03	Sexta-feira - 30/03
Pão de milho com manteiga	Biscoito de polvilho caseiro	Bolo de cacau	Pão de leite com queijo branco	FERIADO
Maçã	Banana	Uva	Vitamina de pera com aveia	
Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau		

Almoço				
Segunda-feira - 26/03	Terça-feira - 27/03	Quarta-feira - 28/03	Quinta-feira - 29/03	Sexta-feira - 30/03
Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	Arroz (Branco e integral) e Feijão	FERIADO
Filé de frango grelhado	Frango em cubinhos com tomate	Rocamboles de carne	Frango assado	
Almôndegas assadas	Peixe crocante	Lombo com batatas	Carne moída	
Chuchu com tomate	Purê de couve-flor	Cenoura refogada	Macarrão ao sugo	
Alface	Rúcula	Alface	Alface	
Brócolis	Cenoura ralada	Rabanete e beterraba ralada	Tomate	
Fruta	Fruta	Fruta	Espeto de frutas	
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	

Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 26/03	Terça-feira - 27/03	Quarta-feira - 28/03	Quinta-feira - 29/03	Sexta-feira - 30/03
Mini pizza integral de frango	Bolo de iogurte	Pão de cenoura com queijo	Sequinhos caseiro de aveia	FERIADO
Abacaxi	Melancia	Maçã	Banana	
Suco natural de limão	Suco natural de laranja	Suco natural de abacaxi com hortelã	Suco natural de laranja com beterraba	

* Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Ana Paula T. Novaes CRN3-24849