

## Cardápio Dom Bosco Plural - Setembro de 2021

Lanche da Manhã				
		Quarta-feira - 01/09	Quinta-feira - 02/09	Sexta-feira - 03/09
		Sequinhos de coco com aveia	Torrada com geleia de frutas	Pão de leite com manteiga
		Uva verde	Abacate	Melancia
		Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Vitamina de banana com aveia

Almoço				
		Quarta-feira - 01/09	Quinta-feira - 02/09	Sexta-feira - 03/09
		Arroz e Feijão	Arroz com cenoura e Feijão	Arroz amarelinho e Feijão
		Almôndega ao molho	Lombo em cubos	Frango em tirinhas
		Sobrecoxa assada	Frango em cubinhos	Ovo cozido
		Macarrão com molho de tomate azeitonas	Purê de batata	Quibebe
		Abobrinha refogada	Beterraba cozida	Brócolis cozido
		Alface	Alface	Couve
		Suco natural	Suco natural	Suco natural
		Gelatina de morango	Fruta	Salada de frutas

Lanche da Tarde				
		Quarta-feira - 01/09	Quinta-feira - 02/09	Sexta-feira - 03/09
		Pipoca	Enrolado de frango	Bolo de laranja
		Mexerica	Abacaxi	Pera
		Suco de manga natural	Suco de limão natural	Suco de goiaba natural

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822

## Cardápio Dom Bosco Plural - Setembro de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 06/09	Terça-feira - 07/09	Quarta-feira - 08/09	Quinta-feira - 09/09	Sexta-feira - 10/09
		Mini pães de queijo	Pão caseiro com manteiga	Bolachinha de banana e aveia
		Melão	Goiaba	Salada de frutas
		Vitamina de mamão	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau

Almoço				
Segunda-feira - 06/09	Terça-feira - 07/09	Quarta-feira - 08/09	Quinta-feira - 09/09	Sexta-feira - 10/09
		Arroz e Tutu de feijão leve	Arroz amarelinho e Feijão	Arroz e Feijão
		Lombo acebolado	Frango em cubinhos	Carne em tirinhas
FERIADO	FERIADO	Ovo na chapa	Peixe grelhado	Sobrecoxa assada com batatas
		Vagem abafadinha	Couve-flor picadinho	Mandioca cozida
		Farofa colorida	Macarrão alho e óleo	Tomate
		Alface	Rúcula	Alface
		Suco natural	Água de coco	Suco natural
		Fruta	Fruta	Sagu de uva

Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 06/09	Terça-feira - 07/09	Quarta-feira - 08/09	Quinta-feira - 09/09	Sexta-feira - 10/09
		Pão de leite com patê de frango	Bolo de fubá	Hamburguinho nutritivo
		Laranja	Banana	Maçã
		Suco de maracujá natural	Leite com cacau	Suco de limão natural

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822

## Cardápio Dom Bosco Plural - Setembro de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 13/09	Terça-feira - 14/09	Quarta-feira - 15/09	Quinta-feira - 16/09	Sexta-feira - 17/09
Pão de leite com manteiga	Cereal com ou sem leite	Torrada com requeijão	Cookies de cacau com aveia	Pão francês com requeijão
Uva verde	Pera	Laranja	Kiwi	Mamão
Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Vitamina de maçã	Leite com ou sem cacau

Almoço				
Segunda-feira - 13/09	Terça-feira - 14/09	Quarta-feira - 15/09	Quinta-feira - 16/09	Sexta-feira - 17/09
Arroz e Feijão	Arroz amarelinho e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz integral e Feijão	Arroz com cenoura e Feijão
Bife	Sobrecoca assada	Tirinhas de frango	Nuggets caseiro	Lombo assado
Frango grelhado	Carne moída com ervilha	Peixe empanado grelhado	Isca acebolada	Ovo mexido
Mandioquinha cozida	Cenoura cozida	Vagem abafadinha	Beterraba cozida	Quiabo refogado
Chuchu cozido	Macarrão com molho de tomate	Milho cozido	Abobrinha refogada	Berinjela refogada
Alface	Alface	Agrião	Alface	Alface
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Fruta	Salada de frutas	Fruta	Gelatina de abacaxi	Fruta

Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 13/09	Terça-feira - 14/09	Quarta-feira - 15/09	Quinta-feira - 16/09	Sexta-feira - 17/09
Biscoito polvilho	Pão jausinho com patê de ricota	Bolo de fubá	Esfirra de frango	Mini pizza de marguerita integral
Abacaxi	Maçã	Melancia	Goiaba	Banana
Suco de goiaba natural	Suco de caju	logurte de morango	Suco de limão natural	Suco de laranja natural

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822

## Cardápio Dom Bosco Plural - Setembro de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 20/09	Terça-feira - 21/09	Quarta-feira - 22/09	Quinta-feira - 23/09	Sexta-feira - 24/09
Mini pães de queijo	Bolo de limão	Torrada com geleia de fruta	Rosquinha caseira	Pão francês com manteiga
Manga	Uva verde	Mamão com aveia	Pera	Salada de frutas
Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Vitamina de morango	Leite com ou sem cacau

Almoço				
Segunda-feira - 20/09	Terça-feira - 21/09	Quarta-feira - 22/09	Quinta-feira - 23/09	Sexta-feira - 24/09
Arroz e Feijão	Arroz integral e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz com beterraba ralada e Feijão	Arroz amarelinho e Feijão
Frango empanado assado	Peixe grelhado	Ovo cozido	Frango em cubinhos	Carne de panela com tomates
Almôndega ao molho	Frango em cubinhos com açafrão	Sobrecoxa assada	Lombo acebolado	Estrogonofe de frango
Couve-flor cozido	Quiabo	Macarrão alho e óleo	Farofa colorida	Purê de batata
Batata doce assada	Mandioca cozida	Pepino	Mandioquinha cozida	Beterraba cozida
Alface	Alface	Alface	Repolho roxo	Alface
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Fruta	Fruta	Fruta	Água de coco	Sagu de uva

Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 20/09	Terça-feira - 21/09	Quarta-feira - 22/09	Quinta-feira - 23/09	Sexta-feira - 24/09
Pipoca	Pão de milho com requeijão	Enrolado de queijo	Pão de leite com patê de frango	Bolo de chocolate
Melão	Banana	Laranja	Goiaba	Maçã
Suco de limão natural	Leite com cacau	Suco de abacaxi natural	Suco de melão natural	Suco de maracujá natural

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822

## Cardápio Dom Bosco Plural - Setembro de 2021

Lanche da Manhã				
Segunda-feira - 27/09	Terça-feira - 28/09	Quarta-feira - 29/09	Quinta-feira - 30/09	
Cereal com ou sem leite	Bolo de cenoura	Panqueca com queijo	Torrada com requeijão	
Manga	Salada de frutas	Pera	Abacaxi	
Leite com ou sem cacau	Leite com ou sem cacau	Vitamina de abacate	Leite com ou sem cacau	

Almoço				
Segunda-feira - 27/09	Terça-feira - 28/09	Quarta-feira - 29/09	Quinta-feira - 30/09	
Arroz e Feijão	Arroz integral e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz com cenoura e Feijão	
Frango empanado assado	Peixe assado	Nuggetes caseiro	Lombo assado com milho	
Carne moída com ervilhas	Frango em cubinhos com açafrão	Omelete	Sobrecoxa assada	
Milho cozido	Purê de inhame	Abóbora cozida	Macarrão ao molho vermelho	
Vagem refogada	Pimentões refogados	Berinjela refogada	Abobrinha abafadinha	
Alface	Chicória	Alface	Alface	
Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
Fruta	Gelatina de morango com pedaços de melancia	Fruta	Fruta	

Lanche da Tarde				
Segunda-feira - 27/09	Terça-feira - 28/09	Quarta-feira - 29/09	Quinta-feira - 30/09	
Pão jausinho com queijo	Pão de milho com requeijão	Biscoito polvilho	Bolo de banana com aveia	
Melão	Banana	Mexerica	Maçã	
logurte de morango	Suco de limão natural	Suco de goiaba natural	Suco de laranja natural	

\*Obs.: Cardápio sujeito à alterações.

Nutricionista: Jéssica Mondoni CRN3-51822