



CARDÁPIO



TURMA: FUNDAMENTAL

MARÇO / 2020



22/03 - Dia da Água

31/03 - Dia da Saúde e Nutrição

	02/03/2020	03/03/2020	04/03/2020	05/03/2020	06/03/2020
Colação	Fruta Biscoito sortido iogurte	Fruta Pizza caseira Suco de frutas	Fruta Bolo de laranja Leite com cacau	Fruta Pão massinha doce* Suco de frutas	Fruta iogurte com cereal
Almoço	Arroz/Lentilha Frango com molho Moranga refogada Salada de brócolis e couve-flor	Arroz/Feijão Carne picada Purê de batata Salada de tomate e chuchu	Arroz/Feijão Cubos suíno ao molho com batata e cenoura Salada de alface e beterraba	Massa/Feijão Frango desfiado com cenoura Salada de chuchu com ovos e tomate	Arroz/Feijão Escondidinho de batata com carne Salada de brócolis e cenoura
	09/03/2020	10/03/2020	11/03/2020	12/03/2020	13/03/2020
Colação	Fruta Sanduíche de queijo Suco de frutas	Fruta Bolo de cacau Suco de frutas	Fruta Biscoito de leite Leite com café	Fruta Pão caseiro* Suco de frutas	Fruta iogurte com cereal
Almoço	Arroz/Lentilha Polenta recheada com carne Salada de alface e tomate	Massa/Feijão Frango desfiado com molho Milho na espiga Salada de repolho e cenoura	Arroz/Feijão Carne picada com batata Moranga refogada com tempero verde Salada de brócolis e couve-flor	Arroz/Feijão Almôndegas de carne assada Couve refogada Salada de cenoura e beterraba	Arroz/Feijão Frango empanado assado Repolho refogado Salada de tomate e pepino
	16/03/2020	17/03/2020	18/03/2020	19/03/2020	20/03/2020
Colação	Fruta iogurte com cereal	Fruta Pão de sanduíche* Leite com cacau	Fruta Pizza caseira integral Suco de frutas	Fruta Rosca de polvilho Leite com café	Fruta Biscoitos sortidos Suco de frutas
Almoço	Arroz/Lentilha Frango com milho Salada de alface e tomate	Arroz/Feijão Mini hambúrguer assado Espinafre com ovos Salada de cenoura e beterraba	Arroz/Feijão Frango ensopado com batatas Salada de chuchu com ovos e tomate	Massa/Feijão Guisadinho com molho Batata doce cozida Salada de brócolis e couve-flor	Arroz/Feijão Frango com cenoura Salada de pepino e beterraba
	23/03/2020	24/03/2020	25/03/2020	26/03/2020	27/03/2020
Colação	Fruta Biscoito sortido Leite com achocolatado	Fruta Bolo de cenoura Suco de frutas	Fruta iogurte com cereal	Fruta Pão cacetininho* Leite com café	Fruta Biscoito salgado Suco de frutas
Almoço	Arroz/Feijão Guisadinho com batata Salada de cenoura e brócolis	Arroz/Feijão Frango desfiado Moranga refogada Salada de repolho e beterraba	Arroz/Feijão Escalope de porco Couve com ovos Salada de couve-flor e tomate	Risoto de frango/Feijão Tortinha de brócolis Salada de alface e cenoura	Massa/Feijão Molho bolonhesa Repolho refogado Salada de beterraba e tomate
	30/03/2020	31/03/2020			
Colação	Fruta Sanduíche de queijo Suco de frutas	Fruta Rosca de polvilho Leite com achocolatado			
Almoço	Arroz/Lentilha Guisadinho com vagem Salada de tomate e alface	Arroz/Feijão Frango desfiado Polenta mole Salada de brócolis e cenoura			

- Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio.
- *Será oferecido 3 opções de mistura de pães variando entre: manteiga, mel, geleia, doce de leite, patê ou requeijão.

Nut.Aline Pinto Woehlert
CRN²5092D

