

Cardápio Mensal Março 2020

1ª Semana: de 02 a 06 de Março

Refeição	Segunda-feira 02/03	Terça-Feira 03/03	Quarta-Feira 04/03	Quinta-Feira 05/03	Sexta-Feira 06/03
Lanche da Manhã	Suco de Fruta Natural de Abacaxi	Suco de Fruta Natural Maracujá	Suco de Fruta Natural Abacaxi	Suco Natural de Limão	Suco Natural Laranja
	Minipão Frânces com Queijo Branco	Minipão de Batata (enriquecido com linhaça)	Pão de Mandioquinha com Requeijão	Minipão de Queijo	Bolo Integral Formigueiro
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete á Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Cação Assado	Filezinho de Carne	Carne Moída Refogada	Estrogonofe de Frango com Inhame	Escondidinho de Couve Flor com Carne Moída
Guarnição	Purê de batata	Raminhos de Brócolis	Legumes ao Vapor		
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Crespa	Salada de Couve	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco de Fruta Limão	Suco de Fruta Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão
	Mini Esfiha de Frango (enriquecida com linhaça)	Bisnaga com Muçarela	Pão de Leite com Queijo Branco	Pão Crocante	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Tiras de Carne Assada	Filé de Frango Grelhado	Frango em Cubos	Carne Cozida em Cubos	Escondidinho de Couve Flor
Salada	Salada de Alface Mimosã	Salada de Tomate	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal Março 2020

2ª Semana: de 09 a 13 de Março

Refeição	Segunda-feira 09/03	Terça-Feira 10/03	Quarta-Feira 11/03	Quinta-Feira 12/03	Sexta-Feira 13/03
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá	Suco de Fruta Natural Laranja	Suco de Fruta Natural Limão	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural Laranja
	Mini Pão de Queijo	Bolo Integral de Cenoura	Mini Misto Quente	Mini pão de Mandioquinha com Requeijão	Mini Pão de Batata (enriquecido com linhaça)
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete á Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Filezinho de Carne	Carne Moída Refogada	Tirinhas de Frango Empanadas (aveia)	Carne Moída Refogada com Abobrinha
Guarnição	Couve Refogada	Batata Palito Assada	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis	Legumes Refogado
Salada	Mix de Folhas	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco de Fruta Natural de Limão	Suco de Fruta Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Leite com Chocolate	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Pão de Leite com Peito de Peru	Mini Pão de Batata enriquecido com linhaça	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça	Bisnaguinha com Queijo Branco	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne Moída Refogada	Cação Assado	Sobrecoca de Frango ao Molho de Tomates	Carne Cozida em Cubos	Frango Desfiado Refogado
Salada	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal Março 2020

3ª Semana: de 16 a 20 de Março

Refeição	Segunda-feira 16/03	Terça-Feira 17/03	Quarta-Feira 18/03	Quinta-Feira 19/03	Sexta-Feira 20/03
Lanche da Manhã	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Maracujá
	Queijo Quente (pão integral)	Pão Francês com Creme de Ricota	Mini Muffin de Chocolate	Mini Esfiha de Queijo	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete Integral à Bolonhesa Opção: Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca
Prato Principal	Carne Assada e Desfiada	Filé de Frango Grelhado	Carne Moída com Legumes	Cação Empanado com Aveia	Carne em Cubos
Guarnição	Jardineira de Legumes	Raminhos de Brócolis ao Vapor	Acelga Refogada	Couve Refogada	Couve-Flor ao Vapor
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Tomate	Salada de Tomate	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural Laranja	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Limão
	Mini Pão de Leite com Muçarela	Pão de Queijo	Misto Quente	Mini pão de Batata	Bolo Integral de Cenoura
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão
Prato Principal	Cação Assado	Estrogonofe de Carne (sem creme de leite)	Sobre Coxa Assada	Hamburguer Caseiro (carne e cenoura)	Frango em Cubos Colorido
Salada	Salada de Acelga	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Lisa	Salada de Repolho	Salada de Acelga
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal

Março 2020

4ª Semana: de 23 a 27 de Março

Refeição	Segunda-feira 23/03	Terça-Feira 24/03	Quarta-Feira 25/03	Quinta-Feira 26/03	Sexta-Feira 27/03
Lanche da Manhã	Suco natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Limão	Suco de Natural Laranja	Suco Natural de Maracujá
	Mini Pão de Queijo	Mini Esfiha de Frango (enriquecida com linhaça)	Misto Quente	Mini Pão de Leite com Muçarela	Mini Pão de Batata (enriquecido com linhaça)
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne em Tiras	Cação Grelhado	Carne em Cubos com Mandioquinha	Frango em Cubos	Bife a Role (cenoura)
Guarnição	Repolho Refogado	Purê de Batata	Espinafre Refogado	Legumes Salteados	Acelga Refogada
Salada	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Couve
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Suco natural de Limão
	Bisnaguinha com Muçarela	Mini Muffin Formigueiro	Pão Francês com Ricota	Queijo Quente	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Frango Recheado com Ricota	Carne Moída com Legumes	Frango Crocante	Rocambole de Carne com Legumes	Cação em Posta Assado
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Mimososa	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Cardápio sujeito a alterações.					

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal

Março 2020

5ª Semana: de 30 e 31 de Março

Refeição	Segunda-feira 30/03	Terça-Feira 31/03	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Lanche da Manhã	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá			
	Mini Misto Quente	Bolo de Cenoura			
	Fruta da Época	Fruta da Época			
Almoço	Arroz Branco e Feijão Preto	Arroz Branco e Feijão Carioca			
Prato Principal	Filezinho de Frango Grelhado	Hamburguinho caseiro			
Guarnição	Purê de Mandioquinha	Raminhos de Brócolis ao Vapor			
Salada	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho			
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época			
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural Laranja com Cenoura			
	Mini Pão de Queijo	Bisnaguinha com Muçarela			
	Fruta da Época	Fruta da Época			
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca			
Prato Principal	Carne Desfiada	Cação Assado			
Salada	Salada de Acelga	Salada Mix de Folha			
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época			
Cardápio sujeito a alterações.					

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural