

## 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
<b>Lanche da Manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Caçõ Assado	Filezinho de Carne	Carne Moída Refogada	Estrogonofe de Frango com Inhame	Escondidinho de Couve Flor com Carne Moída
<b>Guarnição</b>	Purê de batata	Raminhos de Brócolis	Legumes ao Vapor		
<b>Salada</b>	Salada de Acelga	Salada de Alface Crespa	Salada de Couve	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Tiras de Carne Assada	Filé de Frango Grelhado	Frango em Cubos	Carne Cozida em Cubos	Escondidinho de Couve Flor
<b>Salada</b>	Salada de Alface Mimosã	Salada de Tomate	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
<b>Sobremesa</b>	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
<b>Lanche da Manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Filé de Frango Grelhado	Filezinho de Carne	Carne Moída Refogada	Tirinhas de Frango Empanadas (aveia)	Carne Moída Refogada com Abobrinha
<b>Guarnição</b>	Couve Refogada	Batata Palito Assada	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis	Legumes Refogado
<b>Salada</b>	Mix de Folhas	Salada de Alface Crespa	Salada de Rúcula	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Carne Moída Refogada	Cação Assado	Sobrecoca de Frango ao Molho de Tomates	Carne Cozida em Cubos	Frango Desfiado Refogado
<b>Salada</b>	Salada de Alface Americana	Salada de Acelga	Salada de Repolho	Salada Alface Crespa	Salada de Acelga
<b>Sobremesa</b>	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
<b>Lanche da Manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Carne Assada e Desfiada	Filé de Frango Grelhado	Carne Moída com Legumes	Cação Empanado com Aveia	Carne em Cubos
<b>Guarnição</b>	Jardineira de Legumes	Raminhos de Brócolis ao Vapor	Acelga Refogada	Couve Refogada	Couve-Flor ao Vapor
<b>Salada</b>	Salada de Alface Crespa	Salada de Tomate	Salada de Tomate	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Americana
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão
<b>Prato Principal</b>	Cação Assado	Estrogonofe de Carne (sem creme de leite)	Sobre Coxa Assada	Hamburguer Caseiro (carne e cenoura)	Frango em Cubos Colorido
<b>Salada</b>	Salada de Acelga	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Lisa	Salada de Repolho	Salada de Acelga
<b>Sobremesa</b>	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
<b>Lanche da Manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Carne em Tiras	Cação Grelhado	Carne em Cubos com Mandioquinha	Frango em Cubos	Bife a Role (cenoura)
<b>Guarnição</b>	Repolho Refogado	Purê de Batata	Espinafre Refogado	Legumes Salteados	Acelga Refogada
<b>Salada</b>	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Couve
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche da Tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Frango Recheado com Ricota	Carne Moída com Legumes	Frango Crocante	Rocambole de Carne com Legumes	Cação em Posta Assado
<b>Salada</b>	Salada de Acelga	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Mimososa	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Lisa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Cardápio sujeito a alterações.</b>					

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

**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