

Cardápio Mensal **Março 2019**

1ª Semana: de 01 de Março

Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira 01/03
Lanche da Manhã					Suco Natural de Maracujá com Couve
					Bisnaguinha Integral com Muçarela
					Fruta da Época
Almoço					Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal					Cação em posta assado
Guarnição					Chips de Inhame
Salada					Salada de Tomate
Sobremesa					Fruta da Época
Lanche da Tarde					Suco Natural de Limão
					Mini Pizza
					Gelatina
Jantar					Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal					Hamburguinho Caseiro Assado
Salada					Salada de Alface Americana
Sobremesa					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 2018**

2ª Semana: de 04 a 08 de Março

Refeição	Segunda-feira 04/03	Terça-Feira 05/03	Quarta-Feira 06/03	Quinta-Feira 07/03	Sexta-Feira 08/03
Lanche da Manhã	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Laranja
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Mini Pão de Batata com linhaça e requeijão	Mini Pizza
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Filezinho de Frango Grelhado	Carne Moída Refogada com Abobrinha
Guarnição	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Raminhos de Couve Flor	Tabule de Quinoa
Salada	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Lisa
Sobremesa	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Limão com Beterraba
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Pão Francês com Creme de Ricota	Pão de Leite com Peito de Peru
	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Carne Cozida em Cubos	Escondidinho de batata com frango
Salada	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Salada de Alface Crespa	Salada de Acelga
Sobremesa	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	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 2019

3ª Semana: de 11 a 15 de Março

Refeição	Segunda-feira 11/03	Terça-Feira 12/03	Quarta-Feira 13/03	Quinta-Feira 14/03	Sexta-Feira 15/03
Lanche da Manhã	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão com Beterraba
	Pão Crocante	Pão de Mandioquinha com Queijo Branco	Mini Pão de Queijo	Mini Misto Quente	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça
	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Branco e Feijão Preto	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete Integral à Bolonhesa Opção: Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco com Lentilha
Prato Principal	Filezinho de Frango Grelhado	Hamburguinho caseiro	Carne Moída com Legumes	Cação Assado	Frango Picadinho
Guarnição	Espinafre Refogado	Raminhos de Brócolis ao Vapor	Acelga Refogada	Purê de Batata com Abóbora	Raminhos de Couve-Flor
Salada	Salada de Alface Mimosa	Palitos de Cenoura	Salada de Tomate	Salada de Alface Crespa	Salada de Alface Lisa
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 com Cenoura	Suco Natural de Goiaba	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã
	Bisnaguinha com Muçarela	Pão de leite com Peito de Peru	Pão Integral com Creme de Ricota	Bolo Integral de Cenoura	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 ou Caldo de Abóbora com Carne	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne Desfiada	Cação Assado	Omelete de Legumes	Carne Cozida em Cubos	Escondidinho de Carne
Salada	Salada de Acelga	Salada Mix de Folha	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Americana	Salada de Repolho
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 2019

4ª Semana: de 18 a 22 de Março

Refeição	Segunda-feira 18/03	Terça-Feira 19/03	Quarta-Feira 20/03	Quinta-Feira 21/03	Sexta-Feira 22/03
Lanche da Manhã	Suco Natural de Acerola	Suco Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá com Couve	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão
	Mini Pão de Batata enriquecido com linhaça	Bolo Integral de Cenoura	Mini Pão de Queijo	Bisnaguinha com Muçarela	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Almoço	Arroz Integral e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Espaguete ao Sugo ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne Moída Refogada com Legumes	Cação em posta grelhado	Carne Desfiada	Filezinho de Frango Grelhado	Bifinho Grelhado
Guarnição	Escarola refogada	Purê de Mandioquinha	Chips de Inhame	Vagem Refogada	Acelga Refogada
Salada	Salada de Acelga	Salada de Alface Mimosa	Salada de Alface Americana	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Abacaxi com Hortelã	Chocolate Quente/Frio
	Tostex de Muçarela e tomate picado	Pão de Leite com Peito de Peru	Mini Esfiha de Frango enriquecida com linhaça	Mini Misto Quente	Pão com pasta de Frango e Cenoura Ralada
	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Jantar	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Caldo de Feijão ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Frango Picado refogado com legumes	Hamburguinho Caseiro Assado	Escondidinho de Batata com Frango	Carne Cozida em Cubos	Cação em Posta Assado
Salada	Salada de Repolho	Salada de Alface Crespa	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	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 2019**

5ª Semana: 25 a 29 de Março

Refeição	Segunda-feira 25/03	Terça-Feira 26/03	Quarta-Feira 27/03	Quinta-Feira 28/03	Sexta-Feira 29/03
Lanche da Manhã	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja	Suco Natural de Limão	Chocolate Quente/Frio	Suco Natural de Abacaxi
	Mini Pão de Queijo	Mini Bauruzinho	Mini Pão de Batata	Mini Esfiha de Frango (enriquecida com linhaça)	Pão de Leite com Peito de Peru
	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 Fradinho	Espaguete à Bolonhesa ou Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Carne Moída Especial (enriquecida com legumes ralados e verduras)	Cação Grelhado	Escalopinho de Carne	Filezinho de Frango Grelhado	Carne Cozida em Cubos
Guarnição	Batata Palito Assada	Raminhos de Brócolis	Legumes Refogados	Acelga Refogada	Vagem Refogada
Salada	Salada de Alface Lisa	Salada de Alface Crespa	Salada de Repolho	Salada Mix de Folhas	Salada de Repolho
Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde	Suco Natural de Limão	Suco Natural de Acerola	Suco de Natural de Abacaxi	Suco Natural de Maracujá	Suco Natural de Laranja
	Pão de Forma com Pasta de Frango	Bolo Integral de Couve	Bisnaguinha Integral com Muçarela	Pão de Mandioquinha com Queijo Branco	Mini Pizza
	Fruta da Época	Fruta da Época	Frutas 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	Cubos de Frango Grelhado	Hamburguinho Caseiro Assado	Tirinhas de Cação Grelhada	Bifinho Grelhado	Omelete de Legumes
Salada	Salada Mix de Acelga	Salada de Alface Mimosa	Salada Mix de Folhas	Salada de Alface Americana com Tomate Cereja	Salada de Alface Crespa
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.