



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – MARÇO 2019

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	alface, chuchu e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	rocambole de carne moída	purê de abóbora	mousse de limão	goiaba
04	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso
05	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado
06	alface, repolho colorido e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	carne de panela	macarrão pizza	-	manga
07	alface, cenoura ralada e berinjela	arroz branco, arroz integral, feijão	frango assado	purê de batata	gelatina colorida	mamão
08	alface, ovo cozido e maionese de legumes	arroz branco e feijão preto	lombo assado	couve refogada	-	salada de frutas
11	alface, mix de folhas e tomate	arroz branco e feijão	quibe assado recheado	brócolis refogado	-	melancia
12	alface, repolho e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	torta de frango com queijo e tomate	espinafre refogado	gelatina	laranja
13	alface, beterraba e pepino	arroz branco e feijão	frango ensopado	farofa de abobrinha	doce de abóbora	maçã
14	alface, cenoura e escarola	arroz branco e feijão	almôndegas ao sugo	macarrão com legumes	-	abacaxi
15	alface, tomate e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	omelete de forno	couve refogada	-	pera
18	alface, pepino e cenoura	arroz branco e feijão preto	carne moída com ovo cozido e azeitona	purê de batata	-	manga
19	alface, tomate e grão de bico	arroz branco e feijão	frango desfiado com requeijão	brócolis refogado	-	salada de frutas
20	alface, tomate e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	escondidinho de frango	acelga refogada	doce de banana	mexerica
21	alface, ovo cozido e beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	peixe assado	espinafre refogado	-	maçã
22	alface, brócolis e tomate	arroz branco e feijão	estrogonofe de carne	batata palha e chuchu com vinagrete	sagu	uva
25	alface, repolho colorido e cenoura	arroz branco e feijão	tirinhas de frango grelhado	creme de espinafre	-	banana
26	alface, berinjela e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	frango ensopado	farofa de abobrinha	brigadeirão	pera
27	alface, ovo cozido e maionese	arroz branco e feijão preto	lombo assado	couve refogada	manjar com ameixa	salada de frutas
28	alface, beterraba e pepino	arroz branco e feijão	hambúguer de carne moída	batata doce sautee	-	kiwi
29	alface, tomate e cenoura	arroz branco, arroz integral e feijão	lasanha de frango	escarola refogada	-	laranja

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Lígia Siqueira – CRN3: 31.508

**CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES - MARÇO 2019****MANHÃ****TARDE****VESPERTINO**

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
01	torrada com requeijão ou mel	vitamina de banana	pera e laranja	bolo de chocolate ou bolacha salgada com manteiga	suco de abacaxi	manga e maçã	risoto de carne	kiwi
04	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso	recesso
05	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado	feriado
06	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	pera e goiaba	pão francês com requeijão ou geleia	suco de uva	mamão e kiwi	sopa de legumes com carne	banana
07	bolo de chocolate ou bolacha salgada com manteiga	suco de abacaxi	uva e banana	croissant com requeijão e geleia	suco de acerola	mexerica e pera	omelete de forno	melão
08	pão sírio com patê de cenoura, alface ou geleia	suco de goiaba	melancia e kiwi	bisnaguinha com requeijão ou mel	leite com cacau	melão e ameixa	sopa de feijão	maçã
11	croissant com requeijão ou geleia	leite com cacau	banana e ameixa	pão francês com manteiga ou mel	suco de abacaxi	maçã e manga	canja	mamão
12	torrada com mussarela ou mel	suco de caju	kiwi e maçã	corn flakes ou bolacha salgada com requeijão	leite	uva e goiaba	macarrão ao sugo	ameixa
13	bisnaguinha integral com requeijão ou mel	suco de maracujá	melancia e kiwi	pão de forma com patê de atum ou geleia	suco de caju	ameixa e pera	risoto de carne	laranja
14	pão francês com manteiga ou geleia	suco de goiaba	pera e melão	bolo de pão de queijo ou rosquinha de coco	suco de manga	mamão e laranja	sopa de legumes com frango	goiaba
15	milho verde ou rosquinha de chocolate	suco de acerola	uva e laranja	biscoito de polvilho ou bolacha maisena com manteiga	vitamina de banana e granola	banana e maçã	quibe assado	mamão
18	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	creme de abacate	melancia e pera	pão francês com manteiga ou mel	suco de goiaba	ameixa e melão	sopa de legumes com carne	banana
19	croissant com requeijão ou mel	suco de laranja	mamão e uva	torrada com patê de atum ou geleia	suco de caju	pera e melancia	risoto de frango	kiwi
20	bolo de cenoura ou bolacha salgada com manteiga	leite	melão e manga	pão sírio com alface, patê de ricota ou mel	leite com cacau	maçã e kiwi	macarrão ao sugo	goiaba
21	pão francês com mussarela ou geleia	suco de acerola	ameixa e pera	canjica ou bolacha salgada com manteiga	suco de uva	banana e ameixa	sopa de legumes com carne	uva
22	corn flakes ou bolacha salgada com requeijão	suco de caju	maçã e banana	pão pizza ou rosquinha de coco	suco de maracujá	melancia e pera	sopa de feijão	melão
25	pão francês com manteiga ou mel	suco de uva	ameixa e manga	pão de forma com queijo prato ou geleia	suco de goiaba	kiwi e pera	omelete de forno	ameixa
26	bolacha salgada com requeijão ou mel	vitamina de frutas e granola	maça e kiwi	bisnaguinha integral com manteiga ou mel	leite com cacau	uva e banana	risoto de carne	mamão
27	pão pizza ou rosquinha de coco	suco de acerola	mamão e uva	croissant com requeijão ou mel	suco de manga	melão e goiaba	sopa de legumes com carne	uva
28	pão sírio com alface ou patê de ricota ou geleia	suco de abacaxi	ameixa e melão	pão francês com manteiga ou geleia	suco de abacaxi	melancia e pera	risoto de frango	maçã
29	bisnaguinha com requeijão ou mel	suco de uva	mexerica e maça	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	vitamina de frutas	banana e melancia	macarrão a bolonhesa	abacaxi

Nutricionista Lígia Siqueira – CRN: 31.508

Observação: Cardápio sujeito a alterações