

**CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES - MARÇO 2018****MANHÃ****TARDE****VESPERTINO**

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
01	biscoito de polvilho ou bolacha maizena integral com geleia	vitamina de banana	pe geléia geléia ra	bolo de chocolate ou bolacha salgada com requeijão	suco de abacaxi	manga e maçã	risoto de carne	kiwi
02	pão francês com queijo prato ou mel	suco de caju	abacaxi e melancia	pipoca ou bolacha maizena integral com manteiga	vitamina de frutas	uva	quibe assado	laranja
05	croissant com requeijão ou geleia	suco de goiaba	ameixa e melão	pão francês com manteiga ou mel	suco de abacaxi	melancia e banana	risoto de frango	uva
06	sucrilhos ou bolacha salgada com manteiga	leite	laranja e goiaba	bisnaguinha integral com requeijão ou geleia	leite com chocolate	mamão e kiwi	sopa de legumes com carne	banana
07	bolo de fubá cremoso ou bolacha com requeijão	chá	uva e banana	pão de forma integral com patê de ovo ou mel	suco de acerola	ameixa e pêra	omelete de forno	melão
08	pão francês com requeijão ou mel	suco de uva	melancia e pêra	milho verde ou rosquinha de coco	vitamina de leite com frutas	melão	sopa de feijão	maçã
09	pipoca e bolacha maizena integral com geleia	vitamina de abacate	manga e maçã	torrada com queijo branco ou mel	suco de goiaba	uva e banana	sopa de legumes com frango	mexerica
12	pão francês com requeijão ou mel	suco de uva	banana e mexerica	croissant com manteiga ou geleia	suco de caju	maçã e manga	canja	mamão
13	torta de carne moída ou bolacha doce	suco de goiaba	kiwi e maçã	biscoito de polvilho ou bolacha maizena integral com mel	vitamina de banana	uva	macarrão ao sugo	ameixa
14	bisnaguinha integral com requeijão ou geleia	suco de maracujá	melancia e banana	pão de forma com patê de atum ou mel	leite	ameixa e pêra	risoto de carne	laranja
15	pipoca ou bolacha salgada com mel	leite com chocolate	pera e melão	pão francês com requeijão ou geleia	suco de manga	mamão e laranja	sopa de legumes com frango	goiaba
16	milho verde e bolacha maizena integral com manteiga	creme de abacate	uva e laranja	pão sírio com queijo prato, tomate ou mel	suco de goiaba	abacaxi e maçã	sopa de legumes com carne	mamão
19	torrada integral com patê de cenoura ou geleia	suco de uva	melancia e pêra	pão francês com manteiga ou mel	leite com chocolate	ameixa e melão	quibe assado	banana
20	croissant com requeijão ou mel	suco de laranja	mamão e uva	ovo cozido ou torrada integral com geleia	suco de uva	pêra e goiaba	risoto de frango	kiwi
21	bisnaguinha integral com requeijão ou mel	limonada	melão e manga	bolo de coco ou bolacha salgada com manteiga	suco de goiaba	maçã e kiwi	macarrão ao sugo	goiaba
22	pão francês com manteiga ou geleia	vitamina de banana	pêra	torrada com mussarela ou mel	chá	banana e ameixa	sopa de legumes com carne	uva
23	sucrilhos e bolacha salgada com manteiga	leite	maçã e banana	croissant com requeijão ou geleia	suco de acerola	melancia e pêra	sopa de feijão	melão
26	torrada com queijo branco ou geleia	suco de abacaxi	maçã e uva	pão francês com requeijão e mel	suco de laranja	kiwi e pêra	omelete de forno	ameixa
27	bolo de cenoura ou bolacha salgada com manteiga	suco de caju	melancia e banana	bisnaguinha integral com manteiga ou mel	limonada	uva e banana	risoto de carne	mamão
28	pão de forma integral com patê de atum ou geleia	suco de uva	mamão e pêra	croissant com mussarela ou mel	vitamina de frutas	melão	sopa de legumes com carne	uva
29	pão francês com manteiga ou geleia	chá	ameixa e melão	pipoca ou bolacha maizena com manteiga	suco de manga	melancia e pêra	risoto de frango	maçã
30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

Observação: Cardápio sujeito a alterações



CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – MARÇO 2018

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
01	acelga, ovo cozido e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	peixe empanado	purê de abóbora	mousse de limão	goiaba
02	alface, tomate e pepino	arroz branco e feijão	hambúrguer assado	brócolis ao alho	-	maçã
05	alface, tomate e chuchu com milho	arroz branco e feijão	frango xadrez	espinafre refogado	-	mamão
06	alface, repolho colorido e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	carne de panela	macarrão pizza	brigadeirão	melão
07	alface, cenoura ralada e grão de bico	arroz branco, arroz integral, feijão	quibe assado recheado	brócolis refogado	gelatina colorida	abacaxi
08	alface, ovo cozido e maionese de legumes	arroz branco e feijão	lombo assado	couve refogada	-	salada de frutas
09	alface, mix de folhas e tomate	arroz branco e feijão	frango assado	purê de batata	-	melancia
12	alface, repolho e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	frango grelhado com molho de tomate	abobrinha sautee farofa	creme de abacate	laranja
13	alface, beterraba e pepino	arroz branco e feijão	torta de frango com queijo e tomate	brócolis refogado com milho	-	salada de frutas
14	alface, cenoura e escarola	arroz branco e feijão	almôndegas ao sugo	macarrão ao sugo brócolis refogado	-	abacaxi
15	alface, tomate e beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	frango desfiado com requeijão	escarola refogada	gelatina	uva
16	alface, cenoura e chuchu	arroz branco e feijão	carne moída com ovo cozido e azeitona	couve refogada	-	manga
19	alface, tomate e pepino	arroz branco e feijão	tirinhas de carne	couve flor gratinada com queijo	-	salada de frutas
20	alface, beterraba e abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	escondidinho de frango	couve ao alho	doce de banana	mexerica
21	alface, ovo cozido e pepino	arroz branco, arroz integral e feijão	peixe empanado	creme de milho	gelatina	maçã
22	alface, brócolis e tomate	arroz branco, feijão e lentilha	estrogonofe de carne	batata palha e abobrinha refogada	-	melão
23	alface, repolho colorido com cenoura	arroz branco e feijão	lasanha de frango	espinafre refogado	-	banana
26	alface, acelga e tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	cubos de frango grelhado	couve flor gratinada com queijo	doce de abóbora	pêra
27	alface, ovo cozido e tomate	arroz branco e feijão	lombo assado	mandioca cozida couve refogada	-	salada de frutas
28	alface, beterraba e chuchu	arroz branco e feijão	rocambolo de carne moída	abobrinha refogada	-	melancia
29	alface, tomate e cenoura	arroz branco, arroz integral e feijão	frango ensopado	polenta recheada escarola refogada	gelatina colorida	laranja
30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

Observação: Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Luana Caldarelli – CRN3: 40.032