

## CARDÁPIO MENSAL DE REFEIÇÕES – MARÇO

Data	Saladas	Prato base	Prato Principal	Guarnição	Doce	Fruta
02	alface, tomate	arroz branco, arroz integral e feijão	estrogonofe de frango	batata palha / brócolis ao alho	-	melão
03	alface, beterraba	arroz branco e feijão	almondega ao sugo	macarrão pizza escarola refogada	-	salada de frutas
04	alface, maionese de batata	arroz branco e feijão	lombo agridoce	couve na manteiga	pavê de chocolate	melancia
05	alface, cenoura	arroz branco e feijão	tirinha de frango	brócolis gratinado om requeijão	-	laranja
06	alface, repolho colorido	arroz branco, arroz integral e feijão	quibe de frango com ricota	abobrinha refogada	sagu	salada de frutas
09	alface, couve flor com milho	arroz branco, e feijão	carne de panela	farofa de abobrinha	-	salada de frutas
10	alface, maionese de legumes	arroz branco , arroz integral e feijão	peixe assado	espinafre refogado	doce de abóbora	mamão
11	alface, beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	tirinhas de frango com cebola	macarrão pizza	-	laranja
12	alface, vinagrete	arroz branco e feijão	hambúguer caseiro grelhado	brócolis refogado com vagem	-	salada de frutas
13	alface, repolho com tomate	arroz branco e feijão	torta de brócolis e frango	escarola refogada	gelatina	kiwi
16	alface, cenoura	arroz branco, arroz integral e feijão	frango ensopado	farofa de abobrinha	-	abacaxi
17	alface, tomate	arroz branco e feijão	frango xadrez	couve flor com milho	-	salada de frutas manga
18	alface, vinagrete	arroz branco e feijão preto	quibe assado	couve na manteiga	doce cremoso de abacaxi	uva
19	alface, beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	macarrão com atum e brócolis	espinafre refogado	cocada de colher	mamão
20	alface, maionese de legumes	arroz branco e feijão	lombo assado	farofa de banana couve refogada	-	salada de frutas
23	alface, vagem com cenoura	arroz branco e feijão	carne moida	macarrão ao sugo	gelatina	ameixa
24	alface, repolho cenoura com maionese	arroz branco e feijão	hambúguer caseiro grelhado	brócolis gratinado com requeijão e mussarela	-	salada de frutas
25	almoço cultural	almoço cultural	almoço cultural	almoço cultural	almoço cultural	almoço cultural
26	almoço cultural	almoço cultural	almoço cultural	almoço cultural	almoço cultural	almoço cultural
27	alface, beterraba	arroz branco, arroz integral e feijão	torta de frango	creme de espinafre	-	uva
30	alface, cenoura	arroz branco e feijão	frango desfiado com requeijão	couve refogada	-	salada de frutas
31	alface, abobrinha	arroz branco, arroz integral e feijão	frango ensopado	polenta recheada	-	mamão

**Observação: Cardápio sujeito a alterações**

**Nutricionista Ligia Siqueira – CRN3: 31.508**

## CARDÁPIO MENSAL DE LANCHES - MARÇO

**MANHÃ**

**TARDE**

**VESPERTINO**

Data	Pães	Bebidas	Frutas	Pães	Bebidas	Frutas		Fruta
02	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	maçã e banana	pão francês com requeijão ou mel	suco de abacaxi	manga e uva	risoto de frango	pera
03	bolo formigueiro ou bolacha salgada com requeijão	suco de acerola	manga e pera	pão de forma com queijo prato ou geleia	suco de uva	maçã e banana	sopa de legumes com carne	laranja
04	pão francês com manteiga ou mel	suco de caju	uva e banana	bolacha salgada com requeijão ou mel	suco de goiaba	melão e mamão	risoto de carne	maçã
05	torrada com mussarela ou geleia	suco de abacaxi	pera e uva	milho verde cozido ou rosquinha de coco	suco de caju	kiwi e maçã	canja	banana
06	pão pizza ou rosquinha de chocolate	suco de uva	mamão e maçã	biscoito de polvilho ou bolacha maisena com manteiga	leite com cacau	pera e goiaba	macarrão pizza	pera
09	pão francês com requeijão ou geleia	suco de acerola	maçã e manga	torrada com patê de cenoura ou mel	suco de manga	uva e melancia	risoto de carne	goiaba
10	croissant com queijo prato ou mel	suco de abacaxi	melancia e kiwi	bisnaguinha com requeijão ou geleia	suco de uva	banana e maçã	sopa de feijão	pera
11	pão de forma com alface e patê de azeitona ou geleia	suco de laranja	uva e banana	pão francês com manteiga ou mel	suco de abacaxi	mamão e pera	sopa de legumes com carne	kiwi
12	bisnaguinha com requeijão ou geleia	leite com cacau	maçã e uva	bolo de chocolate ou bolacha salgada com manteiga	suco de acerola	banana e melancia	macarrão a bolonhesa	abacaxi
13	milho verde cozido ou rosquinha de chocolate	suco de caju	melão e goiaba	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	suco de laranja	kiwi e manga	quibe	mamão
16	biscoito de polvilho ou bolacha maisena com manteiga	leite com cacau	uva e abacaxi	croissant com requeijão ou geleia	suco de goiaba	pera e melancia	sopa de mandioquinha com carne	maçã
17	pão francês com requeijão ou mel	suco de abacaxi	melancia e pera	palito de cenoura, tomate cereja ou rosquinha de coco	suco de maracujá	maçã e laranja	risoto de frango	ameixa
18	bolo de laranja ou bolacha salgada com requeijão	suco de acerola	banana ,ameixa , aveia e mel	torrada com patê de ricota ou mel	suco de laranja	uva e banana	macarrão pizza	melão
19	bisnaguinha com requeijão ou mel	suco de maracujá	maçã e melão	pão francês com manteiga ou geleia	suco de uva	melancia e pera	sopa de feijão	banana
20	pão de forma com queijo prato ou mel	suco de uva	pera e goiaba	corn flakes ou bolacha salgada com manteiga	leite	mamão e liwi	sopa de legumes com frango	maçã
23	pipoca ou bolacha maisena com manteiga	suco de acerola	kiwi e manga	pão de forma com mussarela ou geleia	suco de goiaba	melão e uva	quibe assado	ameixa
24	pão francês com requeijão ou geleia	leite com cacau	banana e goiaba	torrada com queijo branco ou mel	suco de caju	maçã e pera	risoto de frango	manga
25	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural
26	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural	lanche cultural
27	palito de cenoura, tomate cereja ou rosquinha de coco	suco de laranja	melão e ameixa	pão francês com requeijão e mel	suco de acerola	maçã e manga	risoto de frango	laranja
30	bisnaguinha com queijo branco ou geleia	suco de abacaxi	banana , goiaba,	pão francês com requeijão ou mel	suco de caju	melancia e kiwi	sopa de legumes com frango	pera
31	pão francês com patê de atum ou mel	suco de uva	maçã e pera	pão pizza ou rosquinha de leite	suco de acerola	abacaxi e ameixa	risoto de frango	banana

**Observação: Cardápio sujeito a alterações**

**Nutricionista Ligia Siqueira- CRN: 31.508**