



Cardápio

Março 2020

Almoço	Segunda 02/03	Terça 03/03	Quarta 04/03	Quinta 05/03	Sexta 06/03
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Pepino	Alface c/ Tomate Rúcula	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Cenoura	Alface c/ Tomate Rúcula e Ricota
Uma Salada Cozida	Cenoura	Abobrinha	Milho e Ervilha	Vagem	Jardineira de Legumes
Guarnição	Farofa	Macarrão	Batata Palito Assada	Purê de Batata	Macarrão
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Brócolis
Prato Principal	Filé de Frango Grelhado	Carne de Panela c/ Legumes	Peixe a Milanese	Panqueca de frango	Carne Moída ao Molho
Opção	Isca de Carne ao Molho	Frango Grelhado	Strogonoff de Frango	Hambúrguer Caseiro	Empadão de Frango
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas/Gelatina	Frutas	Frutas/ Brigadeiro
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252



Cardápio
Março 2020

Almoço	Segunda 09/03	Terça 10/03	Quarta 11/03	Quinta 12/03	Sexta 13/03
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Couve	Alface c/ Tomate Cenoura	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Beterraba e Laranja	Alface c/ Tomate Rúcula
Uma Salada Cozida	Cenoura e Ovo Cozido	Repolho Roxo e Milho	Jardineira de Legumes	Couve Refogado	Vagem, Milho e Ervilha
Guarnição	Farofa	Purê de Batata com Cenoura e Coentro	Macarrão/Farofa de Cebola	Feijoada Carioca Farofa	Purê de Batata
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Couve	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura e Coentro	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral
Prato Principal	Quiabada	Frango a Milanesa	Lombo	Feijoada Carioca	Lasanha de Frango ao Molho Branco
Opção	Frango Grelhado	Picadinho de Carne	Isclas de Frango Acebolado	Isca de Frango Grelhado	Bolinho de Carne
Sobremesa	Frutas	Frutas/Gelatina	Frutas	Frutas	Frutas / Pudim
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252



Cardápio
Março 2020

Almoço	Segunda 16/03	Terça 17/03	Quarta 18/03	Quinta 19/03	Sexta 20/03
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Vinagrete	Alface c/ Tomate Cenoura	Alface c/ Tomate Couve	Alface c/ Tomate Couve
Uma Salada Cozida	Jardineira de Legumes	Cenoura e Beterraba	Beterraba e Couve Flor	Milho e Ervilha	Couve Refogado
Guarnição	Farofa de Alho	Macarrão	Cozido	Farofa de Dendê	Purê de Batata/ Macarrão
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Couve	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Brócolis	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura e Coentro
Prato Principal	Ensopado de Frango com Batata	Omelete de Carne	Cozido	Bobó de Frango	Isca de Carne ao Molho
Opção	Bife acebolado	Frango Assado	Frango Grelhado	Filé de Peixe Grelhado	Bife a Parmegiana
Sobremesa	Frutas/ Gelatina	Frutas	Frutas/Gelatina	Frutas	Frutas/ Brigadeiro
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 nº 13252



Cardápio
Março 2020

Almoço	Segunda 23/03	Terça 24/03	Quarta 25/03	Quinta 26/03	Sexta 27/03
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Couve	Alface c/ Tomate Cenoura	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Repolho	Alface c/ Tomate Beterraba e Laranja
Uma Salada Cozida	Cenoura	Repolho Roxo e Milho	Vinagrete	Cenoura	Couve Refogado
Guarnição	Macarrão	Purê de Batata	Legumes Refogados	Batata Gratinada	Purê de Batata
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Couve	Feijão Tropeiro Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura e Coentro
Prato Principal	Almondega de Carne ao Molho	Panqueca de Carne	Pizza	Bife de Carne a Milanesa	Lasanha Bolonhesa
Opção	Isca de Frango Acebocado	Frango Assado	Frango Acebolado	Frango à Rolê com Cenoura	Nugget de Frango
Sobremesa	Frutas/ Gelatina	Frutas	Frutas	Frutas/Pavê	Frutas
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252



Cardápio
Março 2020

Almoço	Segunda 30/03	Terça 31/03
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Repolho c/ Azeite	Alface c/ Tomate Couve
Uma Salada Cozida	Jardineira de Legumes	Beterraba, Cenoura e Milho
Guarnição	Farofa	Purê de Batata
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura e Coentro
Prato Principal	Churrasco Misto	Torta de Cebola
Opção	Peixe ao Molho	Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas/ Mousse
Bebidas	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco