



Cardápio

Março 2018

Almoço	Quinta 01/03	Sexta 02/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Mix de folhas	Alface c/ tomate Beterraba
1 salada cozida	Seleta	Vagem
Complemento	Frigideira de repolho	Banana assada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão alho e óleo	Feijão c/ couve Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Carne moída ao molho bolonhesa	Isca de frango à milanesa
Opção	Frango grelhado	Filé de carne ao molho madeira
Sobremesa	Frutas	Frutas/ gelatina
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: DeboraSantana
CRN58343



Cardápio
Março 2018

Almoço	Segunda 05/03	Terça 06/03	Quarta 07/03	Quinta 08/03	Sexta 09/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Agrião c/ cenoura	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Repolho roxo
1 salada cozida	Repolho e cenoura	Ovo de codorna	Feijão fradinho c/ banana da terra	Grão de bico	Brócolis c/ cenoura
Complemento	Batata gratinada	Aipim cozido	Legumes cozidos	Legumes gratinados	Batata doce assada
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão gratinado	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Parafuso ao alho e óleo	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Frango grelhado	Filé de carne acebolado	Ensopado de frango c/ batata	Lombo	Pizza
Opção	Bife de carne á parmegiana	Panqueca colorida de frango	Peixe com vinagrete	Filé de frango ao molho	Isca de frango a milanesa
Sobremesa	Frutas	Frutas/mousse	Frutas	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

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: DeboraSantana
CRN58343



Cardápio
Março 2018

Almoço	Segunda 12/03	Terça 13/03	Quarta 14/03	Quinta 15/03	Sexta 16/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Tomate cereja c/ acelga	Alface c/ tomate Rúcula	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Couve flor gratinada	Feijão fradinho	Couve folha	Cozido	Vagem com milho
Complemento	Purê de aipim	Refogado de legumes	Purê de batata	Cozido	Batata palito
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Penne	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral c/ cenoura	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Filé de carne ao molho	Omelete de frango	Carne de panela	Frango grelhado	Strogonoff de frango
Opção	Frango grelhado ao molho	Filé de peixe ao forno com molho	Coxa e sobrecoxa assado	Cozido	Isca de carne
Sobremesa	Frutas	Frutas/ barrinha	Frutas	Frutas	Frutas/bolo de cenoura

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN58343



Cardápio
Março 2018

Bebidas	Suco laranja/ manga Água de coco	Suco laranja/ goiaba Água de coco	Suco laranja/ maracujá Água de coco	Suco laranja/ uva Água de coco	Suco laranja/ cajá Água de coco
---------	--	---	---	--------------------------------------	--

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN58343



Cardápio
Março 2018

Almoço	Segunda 19/03	Terça 20/03	Quarta 21/03	Quinta 22/03	Sexta 23/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Acelga c/ granola	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Mix de folhas
1 salada cozida	Feijão branco	Repolho c/ cenoura	Ovo	Beterraba c/ ervilha	Tomate cereja
Complemento	Banana assada	Purê batata	Feijão tropeiro	Cenoura gratinada	Frigideira de repolho
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Parafuso	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarronada	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Frango delícia	Frango assado	Lombo ao molho	Quiabada	Ensopado de coxa e sobrecoxa
Opção	Bife rolê de carne	Almôndega de carne ao molho de tomate	Frigideira de peixe	Empadão de frango	Bife com batatas
Sobremesa	Frutas	Frutas/gelatina	Frutas	Frutas/pavê	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ maracujá Água de coco	Suco laranja/ uva Água de coco	Suco laranja/ cajã Água de coco	Suco laranja/ manga Água de coco	Suco laranja/ goiaba Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN58343



Cardápio
Março 2018

Almoço	Segunda 26/03	Terça 27/03	Quarta 28/03	Quinta 29/03	Sexta 30/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Repolho roxo	RECESSO SEMANA SANTA	RECESSO SEMANA SANTA
1 salada cozida	Brócolis	Seleta	Lentilha		
Complemento	Abóbora com quiabo	Banana assada	Legumes cozidos		
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão alho e óleo	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Feijão fradinho	Feijão Arroz branco Arroz integral		
Prato principal	Isca de carne com brócolis	Frango grelhado	Torta de bacalhau		
Opção	Panqueca de frango ao molho	Xinxim de galinha Vatapá Caruru	Filé de frango à parmegiana		
Sobremesa	Frutas/barrinha	Frutas	Frutas/pudim		
Bebidas	Suco laranja/ cajá Água de coco	Suco laranja/ uva Água de coco	Suco laranja/ maracujá Água de coco		

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN58343