



CARDÁPIO MENSAL: março de 2018

ETAPA II

De 26/02 a 02/03	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de limão/cenoura Maçã	Suco de abacaxi Mamão em pedaço	Suco de mamão/laranja Banana	Suco de maracujá Manga	Suco laranja/beterraba Pera
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com batata Ovos picados Salada de alface	Arroz/Feijão Estrogonofe Batata ao vapor Salada de repolho roxo	Arroz /Feijão Frango em cubos com milho Purê de batata doce Salada de tomate cereja	Arroz/Lentilha Bife à milanesa Couve refogada Salada de beterraba	Arroz/Feijão Carne picada ensopada Massa Salada de brócolis
LANCHE TARDE	Suco de laranja Banana picada com aveia	Suco de limão/maçã Pão de queijo	Uva, maçã, melão	Suco de laranja Pão integral/requeijão	Melancia, banana,ameixa vermelha
De 05 a 09/03	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de beterraba/laranja Pera	Suco de limão Ovo duro	Suco de abacaxi Maçã	Suco de melão/laranja Banana	Suco de maracujá Mamão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Feijão Guisado com molho Farofa com espinafre Salada de couve-flor	Arroz /Feijão Língua com ervilha Purê de batatas Salada de cenoura ralada	Arroz/Feijão Bife simples Batata doce cozida Salada de alface	Arroz/Feijão Frango no forno Polenta cremosa Salada de pepino	Arroz/Feijão Bolinho de carne (forno) Quibebe Salada de repolho
LANCHE TARDE	Suco de maracujá Sanduiche de queijo	Suco de laranja Pizza caseira	Goiaba, melancia, banana	Suco de limão Torta de bolacha	Manga, maçã, melão
De 12 a 16/03	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Maçã	Suco de manga/laranja Melão	Suco de laranja/cenoura Ovo duro	Suco de abacaxi/mamão Banana	Suco de maracujá Figo
ALMOÇO E JANTA	Arroz/Lentilha Carne em tiras Massa parafuso Salada mista	Arroz/Feijão Frango ensopado com tomate, cenoura, pimentão Aipim cozido Salada de agrião	Arroz/Feijão Bifinhos de fígado acebolado Batata ao vapor Salada de beterraba	Arroz/Feijão carioca Panqueca de carne Moranga refogada Salada de brócolis	Arroz/Feijão Carne de panela Polenta cremosa Salada de pepino
LANCHE TARDE	Suco de abacaxi/hortelã Bolo caseiro de frutas	Suco de maracujá Pão integral/geléia	Laranja, maçã, mamão	Suco de melancia Pão cacetinho com manteiga	Banana, uva, manga
De 19 a 23/03	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã/limão Ovo duro	Suco de mamão/limão Pera	Suco de maracujá Maçã	Suco de laranja Milho na espiga	Suco de melancia Melão
ALMOÇO E JANTA	Arroz/lentilha Guisado com ervilha Farofa com banana Salada de alface	Arroz carreteiro/Feijão Ovos picados Refogado de chuchu/cenoura Salada de rúcula	Arroz/Feijão Bifinhos passados na hora Batata doce cozida Salada de tomate	Arroz/Feijão Tatu na panela Macarrão Salada chuchu /temp.verde	Arroz/feijão Fricassé de frango Batata ao vapor Salada de cenoura
LANCHE TARDE	Suco de laranja Salada de frutas	Suco de abacaxi/hortelã Bolo de banana	Banana, pera, ameixa vermelha	Suco de mamão/limão Sanduiche com pasta vegetal	Melancia, maçã, abacaxi

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA IVETE R. CICONET DORNELLES - CRN 2 0019

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.