

CARDÁPIO - MARÇO de 2016



REFEIÇÃO		Terça-feira 01/03/2016	Quarta-feira 02/03/2016	Quinta-feira 03/03/2016	Sexta-feira 04/03/2016	Segunda-feira 07/03/2016	Terça-feira 08/03/2016	Quarta-feira 09/03/2016	Quinta-feira 10/03/2016	Sexta-feira 11/03/2016
LANCHE DA MANHÃ		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTAR		Arroz branco/feijão Carne de panela c/ batata inglesa cozida + tomate cru e cenoura cozida	Arroz integral/feijão Macarrão c/ frango desfiado + chuchu e beterraba cozidos	Arroz branco/lentilha Frango em cubos c/ molho + brócolis e cenoura cozidos	Arroz branco/feijão Carne moída c/ cenoura cozida + tomate cru e beterraba cozida	Arroz branco/feijão Carne picada + beterraba e chuchu cozidos	Arroz branco/feijão Peixe assado c/ batata cozida + cenoura e beterraba cozidos	Arroz integral/feijão Carne de panela + brócolis e beterraba cozidos	Arroz branco/lentilha Polenta cremosa c/ molho de frango desfiado + chuchu e cenoura cozidos	Arroz branco/feijão Panqueca colorida de frango + cenoura e chuchu cozidos
MERENDA		Sanduiche c/ queijo + fruta	Bolo de laranja + chá gelado	Pão "bisnaguinha" c/ margarina s/ sal + iogurte	DIA DA FRUTA	Biscoito "água e sal" + suco natural de laranja	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Pão francês + chá gelado	Sanduiche c/ queijo + fruta	DIA DA FRUTA
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
REFEIÇÃO	14/03/2016	15/03/2016	16/03/2016	17/03/2016	18/03/2016	21/03/2016	22/03/2016	23/03/2016	24/03/2016	25/03/2016
LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO!
ALMOÇO/JANTAR	Arroz branco/feijão Picadinho de carne c/ milho e ervilha + tomate cru e beterraba cozida	Arroz branco/lentilha Frango em cubos c/molho + tomate cru e cenoura cozida	Arroz integral/feijão Frango desfiado c/ molho e moranga cozida + chuchu e beterraba cozidos	Carreteiro c/ ovo picado/feijão + brócolis e chuchu cozidos	Arroz branco/lentilha Panqueca colorida de carne + beterraba e chuchu cozidos	Arroz branco/feijão Polenta cremosa c/ molho de carne moída + beterraba e brócolis cozidos	Arroz branco/lentilha Macarrão ao molho de sardinha + chuchu e beterraba cozidos	Arroz integral/feijão Frango desfiado c/ molho e moranga cozida + chuchu e beterraba cozidos	Arroz branco/feijão Carne moída c/ cenoura cozida + brócolis cozido e tomate cru	
MERENDA	Sanduiche c/ queijo + fruta	Bolo de cenura + chá gelado	Pão "bisnaguinha" c/ margarina s/ sal + iogurte	Gelatina c/ fruta picada	DIA DA FRUTA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Pão francês + chá gelado	Sanduiche c/ queijo + fruta	Pão "bisnaguinha" + chá gelado	
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira						
REFEIÇÃO	28/03/2016	29/03/2016	30/03/2016	31/03/2016						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta						
ALMOÇO/JANTAR	Arroz branco/feijão Frango c/ milho + moranga e beterraba cozidas	Arroz branco/lentilha Carne de panela c/ couve-flor + cenoura e chuchu cozidos	Arroz integral/feijão Frango em cubos c/ molho + couve-flor cozida e tomate cru	Arroz branco/feijão Carne moída c/ batata cozida + couve-refogada e cenoura cozida						
MERENDA	Pão francês + chá gelado	Salada de fruta	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Sanduiche c/ queijo + fruta						

Obs.: Cardápio sujeito a modificações, conforme combinação prévia com nutricionista e direção.

8 DE MARÇO
DIA INTERNACIONAL DA
MULHER



Nutricionista Jéssica Mansson - CRN2 12394