

# CARDÁPIO MARÇO 2017



REFEIÇÃO			01/03/17 Quarta-feira	02/03/17 Quinta-feira	03/03/17 Sexta-feira	06/03/17 Segunda-feira	07/03/17 Terça-feira	08/03/17 Quarta-feira	09/03/17 Quinta-feira	10/03/17 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ	<b>RECESSO DE CARNAVAL</b>			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/ JANTA				Arroz/Feijão Massa com guisadinho de frango+ cenoura e chuchu cozidos	Arroz/ Feijão Panqueca colorida de carne + vagem e beterraba cozida	Arroz/ Feijão Escondidinho de frango + Brócolis e tomate	Lentilha Carreteiro c/ ovo picado Com cenourinha e chuchu	Feijão Risoto de frango com legumes + folhas verdes	Arroz integral/ Feijão Guisadinho com moranga + Couve-flor e alface roxa	Arroz/ Feijão Enspado de filé de peixe Batata cozida + vagem abobrinha
MERENDA				Sanduíche c/ queijo + fruta	<b>DIA DA FRUTA</b>	Bolo de laranja + chá gelado+ fruta	Bisnaguinha c/ margarina s/ sal + suco de frutas	Biscoito "água e sal + iogurte + fruta	Mix de frutas	<b>DIA DA FRUTA</b>
REFEIÇÃO	13/03/17 Segunda-feira	14/03/17 Terça-feira	15/03/17 Quarta-feira	16/03/17 Quinta-feira	17/03/17 Sexta-feira	20/03/17 Segunda-feira	21/03/17 Terça-feira	22/03/17 Quarta-feira	23/03/17 Quinta-feira	24/03/17 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTA	Arroz/ Feijão/ Massa c/ molho de frango + Cenoura e brócolis cozidos	Arroz/ Feijão Carne de panela desfiada Purê de batata/ Abobrinha cozida e tomate	Arroz/Feijão Lasanha de frango Refogado de cenoura e vagem	Arroz/ Feijão/Iscas de frango ao molho/ Torta de legumes/Sal. beterraba	Arroz/Feijão carioca/ Almondega de carne c/ molho/Sal. repolho roxo e chuchu cozidos	Arroz/ Feijão Fricassé de frango desf. Batata Palha + alface e vagem cozida	Arroz / Feijão cariquinha/ Polenta mole c/ molho de carne moída + cenoura e abobrinha cozidas	Arroz/Feijão/Iscas de carne c/ vagem/Batata doce/ Sal. cenoura e moranga cozidos	Arroz/Frango em cubos c/ purê de inhame/Lentilha/Sal. Brócolis e vagem refogados.	Arroz/Feijão/ Guisadinho de chuchu e batata/Sal. couve e abobrinha cozidos.
MERENDA	Pãozinho com margarina Suco de fruta	Bolacha sortida c/ iogurte	Pão francês c/ chimia de banana + chá gelado	Gelatinha c/banana	<b>DIA DA FRUTA</b>	Pizza de sardinha + Suco de frutas	Sanduíche c/ chimia de banana + Suco de frutas	Bolacha "água e sal" c/ manteiga + iogurte	Pão massinha c/ pasta de cenoura + chá gelado	<b>DIA DA FRUTA</b>
REFEIÇÃO	27/03/17 Segunda-feira	28/03/17 Terça-feira	29/03/17 Quarta-feira	30/03/17 Quinta-feira	31/03/17 Sexta-feira	<b>OBS. CARDÁPIO ADAPTADO COM ALIMENTOS ESPECÍFICOS PARA ALUNOS COM ALERGIA (APLV) E/OU INTOLERÂNCIA ALIMENTAR.</b>				
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	<b>Obs. Cardápio sujeito a modificações, conforme combinação prévia com nutricionista e direção.</b>				
ALMOÇO/JANTA	Arroz /Feijão/ Carne moída c/ cenoura coz+ brócolis cozido e folhas verdes	Arroz/Feijão/ Frango desfiado c/ milho + moranga e beterraba cozida	Arroz/Feijão Carne de panela desf. c/ molho/ Couve-flor e cenoura cozida	Arroz / Feijão Purê de batata Guisadinho com molho Salada	Arroz integral/ Feijão marrom/Torta de legumes c/ frango desfiado/ Sal. beterraba e cenoura cozida					
MERENDA	Bolo de cenoura + chá gelado+ fruta	Sanduíche de queijo + suco de frutas	Bolacha "água e sal + iogurte	Mix de frutas	<b>LANCHE DA FAMÍLIA</b>					

Nutricionista Ana Paula Castanho  
CRN2 8516P