

CARDÁPIO DE MARÇO

Semana 1 - 06/03 a 10/03

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|--|
| LANCHE DA MANHÃ | Biscoito de Polvilho + Suco de Limão | Cookies + Leite com achocolatado | Fruta da época + Iogurte Natural | Bisnaguinha integral com requeijão + Suco de Maracujá | Biscoito de Maisena + Leite com Achocolatado |

| ALMOÇO | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| Prato Base | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão |
| Prato Principal | Hambúrguer caseiro (com abobrinha) | Sobrecoca assada ao molho de tomate | Peixe grelhado | Carne assada com vagem e cenoura | Tirinhas de frango |
| Guarnição | Purê de mandioquinha | Farofa de Cenoura | Batata gratinada | Bolinha de arroz assado | Panqueca de presunto e queijo |
| Opção de Prato | Espetinho de Frango | Carne moída | Frango em cubinhos | Omelete de forno | Espetinho de carne |
| Salada | Alface, tomate e beterraba | Alface, tomate e palmito | Alface, tomate e brócolis | Alface, tomate e ervilha | Alface, tomate e pepino |
| Bebida | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |

Semana 2 - 13/03 a 17/03

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------|---|--|---|-----------------------------------|--|
| LANCHE DA MANHÃ | Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado | Rosquinha de chocolate + Suco de limão | Cream Cracker com manteiga + Vitamina de Banana | Pipoca caseira + Suco de Maracujá | Mini Pão de Leite com requeijão + Leite com achocolatado |

| ALMOÇO | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| Prato Base | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão |
| Prato Principal | Frango grelhado | Espetinho de carne | Strogonoff de Frango com batata palha | Peixe ensopado | Carne desfiada com abóbora |
| Guarnição | Lasanha de Berinjela | Macarrão ao molho branco | Espetinho de legumes com queijo | Farofa com couve picadinha | Purê de Mandioca |
| Opção de Prato | Picadinho de carne | Frango em cubinhos | Carne moída | Tirinhas de Frango | Omelete de Forno |
| Salada | Alface, tomate e milho | Alface, tomate e beterraba | Alface, tomate e palmito | Alface, tomate e brócolis | Alface, tomate e ervilha |
| Bebida | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta |
| Sobremesa | Gelatina | Gelatina | Gelatina | Gelatina | Gelatina |

Semana 3 - 20/03 a 24/03

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------|------------------------------------|---|---|---|---------------------------|
| LANCHE DA MANHÃ | Fruta da época + Leite com cereais | Mini Pão Francês com manteiga + Suco de Limão | Bolo simples + Leite Fermentado (Tipo "Yakult") | Torrada integral com requeijão + Suco de Maracujá | logurte Natural + Cookies |

| ALMOÇO | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------|--|---|--|--|--|
| Prato Base | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão |
| Prato Principal | Peixe assado | Picadinho de Frango | Almôndega de carne | Coxa de Frango assada | Peixe ensopado |
| Guarnição | Batata doce cozida | Refogado de legumes (chuchu, abobrinha e cenoura) | Macarrão com molho de tomate e beterraba | Creme de Milho | Batata Sauté |
| Opção de Prato | Frango grelhado | Espetinho de carne | Espetinho de Frango | Bife Grelhado | Picadinho de Frango |
| Salada | Alface, tomate e cenoura | Alface, tomate e ervilha | Alface, tomate e pepino | Alface, tomate e beterraba | Alface, tomate e ovo de codorna |
| Bebida | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta |
| Sobremesa | Picolé de Fruta | Picolé de Fruta | Picolé de Fruta | Picolé de Fruta | Picolé de Fruta |

Semana 4 - 27/03 a 31/03

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------|---|----------------------------------|------------------------------------|--|---|
| LANCHE DA MANHÃ | Pão integral com queijo branco + Leite com achocolatado | Fruta da época + Iogurte Natural | Mini Pão de Queijo + Suco de Limão | Vitamina de Mamão + Cream Cracker com manteiga | Mini Pão Francês com Requeijão + Suco de Maracujá |

| ALMOÇO | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| Prato Base | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão | Arroz Branco Arroz Integral Feijão |
| Prato Principal | Fricassê de Frango | Peixe grelhado | Sobrecoxa de Frango | Strogonoff de Carne | Frango empanado de forno |
| Guarnição | Batata Palha | Purê de mandioquinha | Espiga de Milho | Batata "frita" de forno | Brócolis na manteiga |
| Opção de Prato | Espetinho de carne | Frango grelhado | Picadinho de Carne | Frango desfiado | Omelete de forno |
| Salada | Alface, tomate e ovo de codorna | Alface, tomate e cenoura | Alface, tomate e beterraba | Alface, tomate e palmito | Alface, tomate e milho |
| Bebida | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta | Suco de Fruta |
| Sobremesa | Doce surpresa | Doce surpresa | Doce surpresa | Doce surpresa | Doce surpresa |

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
 CRN 3: 47734/P