



CARDÁPIO DE MARÇO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI 03.03.22	SEX 04.03.22
ALMOÇO				Arroz, feijão, macarrão à bolonhesa, repolho refogado, salada alface e beterraba, melão	Arroz, feijão, frango assado, farofa lentilha, salada verde e tomate, maçã
LANCHE DA TARDE				Chá capim limão, laranja, bolo de cenoura	Suco de uva, banana, pão de queijo
HORÁRIO ESPECIAL				Sopa batata, abóbora, vagem e frango	Sopa feijão, mandioquinha, macarrão e carne
	SEG 07.03.22	TER 08.03.22	QUA 09.03.22	QUI 10.03.22	SEX 11.03.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo mexido, abobrinha c/ milho, salada agrião e cenoura, melancia	Arroz integral, feijão, tiras carne grelhada, couve refogada, salada alface e tomate, mamão	Arroz, feijão, frango xadrez, batata sauté, salada acelga e beterraba ralada, banana	Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, polenta cremosa, salada alface americana e brócolis, melão	Arroz, feijão, peixe assado, mandioca cozida, salada verde e chuchu, maçã
LANCHE	Vitamina de morango, banana, pão semi integral c/ creme ricota	Chá de camomila, maçã, bolo de fubá	Suco de maracujá, manga, esfiha de carne	Leite, mamão, biscoito de cacau	Suco de acerola, salada frutas, pizza queijo, tomate, orégano
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, chuchu, cenoura e carne	Sopa lentilha, cenoura, batata e frango	Sopa cremosa mandioquinha, abóbora, ervilha e carne	Canja	Sopa feijão, macarrão de letrinhas, batata doce
	SEG 14.03.22	TER 15.03.22	QUA 16.03.22	QUI 17.03.22	SEX 18.03.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, escalopinho, acelga refogada, salada alface e tomate, banana	Arroz integral, feijão, strogonoff carne, batata corada, salada chicória e pepino, mamão	Arroz, feijão, karaague, abóbora assada, salada repolho roxo e cenoura, maçã	Arroz, feijão, carne moída c/ molho, nhoque c/ espinafre, salada alface crespa e berinjela, manga	Arroz, feijão, frango assado, quiabo refogado, salada verde e beterraba, melão
LANCHE DA TARDE	Leite com cacau, melancia, mini pão de batata doce e chia	Chá erva doce, melão, bolo de laranja	Suco de uva, banana, tortinha de legumes	Chá capim limão, laranja, cuca de banana	Limonada, salada de frutas, torrada c/ requeijão
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e carne	Canja	Sopa cremosa aipim, brócolis, cenoura e carne	Sopa feijão, macarrão conchinha, chuchu e frango	Sopa batata doce, abóbora, vagem e carne
	SEG 21.03.22	TER 22.03.22	QUA 23.03.22	QUI 24.03.22	SEX 25.03.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, espaguete ao sugo, salada rúcula e brócolis, melancia	Arroz, feijão, filé frango grelhado, creme de milho, salada acelga e cenoura, banana	Arroz, feijão, mabodoufu, tempurá couve-flor, salada alface roxa e vagem, mamão	Arroz, feijão, carne de panela, farofa colorida, salada alface americana e beterraba, maçã	Arroz, feijão, peixe à milanesa assado, jardineira legumes, salada verde e tomate, manga
LANCHE DA TARDE	Suco de uva, mamão, pão de queijo	Vitamina de frutas, maçã, biscoito caseiro	Chá erva doce, melão, pão de abóbora c/ cream cheese	Leite c/ cacau, banana, milho cozido	Suco de laranja, salada de frutas, pastel assado de carne
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, cenoura, chuchu e frango	Sopa feijão, macarrão cabelinho anjo, abóbora e carne	Canja	Sopa batata doce, chuchu, espinafre, macarrão e carne	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e frango

	SEG 28.03.22	TER 29.03.22	QUA 30.03.22	QUI 31.03.22	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango ensopado, polenta mole, salada agrião, couve-flor, banana	Arroz, feijão, quibe assado, abóbora kabotchá cozida, salada alface e vagem, laranja	Arroz, feijão, carê, repolho refogado, salada alface roxa e tomate, maçã	Arroz, feijão, bife acebolado, batata doce cozida, salada chicória e pepino, manga	
LANCHE DA TARDE	Chá, maçã, cupcake cenoura c/ cacau	Suco de uva, mamão, pão c/ creme de ricota	Vitamina frutas, banana, biscoito coco	Limonada, mamão, pizza de milho	
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa feijão, chuchu, macarrão conchinha e carne	Canja	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne	Sopa mandioca, cenoura, chuchu e frango	

Observações: cardápio sujeito à alteração. * As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, alho e cebola.