



# CARDÁPIO DE MARÇO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 01.03.23	QUI 02.03.23	SEX 03.03.23
<b>ALMOÇO</b>			Arroz, feijão preto, carê, repolho refogado, salada chicória e brócolis, abacaxi	Arroz, feijão carioca, almôndegas ao sugo, polenta cremosa, salada alface americana e chuchu, laranja	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, batata corada, salada verde e beterraba, maçã
<b>LANCHE</b>			Leite c/ cacau, banana, pão de queijo	Chá de erva doce, mamão, pãozinho c/ geléia caseira	Suco de maracujá, salada de frutas, esfiha de carne
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>			Sopa mandioca, chuchu, abóbora e carne	Sopa inhame, cenoura, abobrinha e frango	Sopa batata doce, ervilha, macarrão, mandioquinha e carne
	SEG 06.03.23	TER 07.03.23	QUA 08.03.23	QUI 09.03.23	SEX 10.03.23
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, picadinho c/ milho, purê misto (batata salsa e batata, salada alface e quiabo, melancia	Arroz integral, feijão carioca, nuggets frango caseiro, abobrinha refogada, salada rúcula e tomate, mamão	Arroz, feijão preto, yakissoba, salada agrião e pepino, manga	Arroz, feijão carioca, carne moída c/ molho, nhoque c/ espinafre, salada alface roxa e cenoura, melão	Arroz, feijão preto, frango assado, farofa colorida, salada verde e beterraba, maçã
<b>LANCHE</b>	Vitamina frutas, banana, pão semi integral c/ creme ricota	Chá de camomila, maçã, bolo de fubá	Suco de acerola, laranja, coxinha frango assada	Leite, mamão, biscoito cacau	Limonada, salada de frutas, pizza de queijo, tomate e orégano
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa mandioca, chuchu, cenoura e frango	Sopa batata, abóbora, vagem e carne	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e frango	Canja	Sopa batata, mandioquinha, chuchu e carne
	SEG 13.03.23	TER 14.03.23	QUA 15.03.23	QUI 16.03.23	SEX 17.03.23
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, ovos cozidos, espaguete na manteiga, salada alface e couve-flor, banana	Arroz, feijão carioca, frango grelhado, batata sauté, salada agrião e chuchu, laranja	Oniguirri (bolinho de arroz), feijão preto, bife à milanesa, omelete, salada tomate cereja e cenoura, melão	Arroz, feijão carioca, mignon suíno grelhado, couve refogada, salada alface roxa e pepino, mamão	Arroz, feijão preto, peixe c/ aveia assado, kabotchá cozido, salada verde e abobrinha, manga
<b>LANCHE</b>	Suco de uva, melancia, pão de queijo	Leite c/ cacau, maçã, milho cozido	Chá de hortelã, manga, bolo bombocado de aipim	Vitamina de frutas, abacaxi, bisnaguinha de cenoura c/ requeijão	Suco de laranja, salada de frutas, Pastel assado carne
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata doce, ervilha, abóbora e frango	Sopa mandioca, abobrinha, cenoura e carne	Canja	Sopa batata, mandioquinha, chuchu e carne	Sopa batata doce, cenoura, vagem e carne
	SEG 20.03.23	TER 21.03.23	QUA 22.03.23	QUI 23.03.23	SEX 24.03.23
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, fricassê de frango, brócolis refogado, salada rúcula e tomate, melancia	Arroz integral, feijão carioca, bife grelhado, batata doce corada, salada alface e chuchu, mamão	Arroz, feijão preto, mabodoufu, tempurá couve-flor, salada agrião e beterraba, maçã	Arroz, feijão carioca, frango assado, jardineira de legumes, salada repolho roxo e pepino, manga	Arroz, feijão preto, lasanha de berinjela, acelga refogada, salada verde e grão de bico, melão
<b>LANCHE</b>	Chá capim limão, banana, cupcake de cenoura c/ cacau	Suco de maracujá, melão, pizza de milho	Leite, goiaba, bolo de banana	Chá mate, mamão, pão de batata c/ cream cheese	Suco de uva, salada de frutas, tortinha de frango
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa inhame, abobrinha, cenoura e carne	Canja	Sopa mandioca, ervilha, abóbora e carne	Sopa batata doce, cenoura, vagem e frango	Sopa de feijão, mandioquinha, macarrão e carne

	<b>SEG 27.03.23</b>	<b>TER 28.03.23</b>	<b>QUA 29.03.23</b>	<b>QUI 30.03.23</b>	<b>SEX 31.03.23</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, omelete, parafuso colorido, salada alface e chuchu, banana	Arroz integral, feijão carioca, quibe de forno, creme de milho, salada alface americana e tomate, melão	Arroz, feijão preto, karaague, repolho refogado, salada alface roxa e pepino, manga	Arroz, feijão carioca, carne de panela, polenta mole, salada escarola e beterraba, mamão	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, mandioca cozida, salada verde e cenoura, maçã
<b>LANCHE</b>	Leite c/ cacau, melancia, pão de mandioquinha c/ chia	Chá camomila, mamão, bolo de laranja	Suco do hulk, maçã, tortinha de arroz e legumes	Vitamina de frutas, laranja, biscoito de coco caseiro	Chá erva doce, salada de frutas, pão enrolado c/ queijo, tomate e oréganp
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa mandioca, ervilha, cenoura e carne	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e frango	Sopa batata doce, chuchu, abóbora e carne	Canja	Sopa batata doce, vagem, cenoura e carne

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