



CARDÁPIO DE MARÇO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 03.03	TER 04.03	QUA 05.03	QUI 06.03	SEX 07.03
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz e feijão carioca, peixe à milanesa (assado), jardineira de legumes, salada de agrião e tomate, melão.	Arroz e feijão preto, lasanha a bolonhesa, salada de alface e pepino, manga.
LANCHE				Suco de frutas mistas, mamão, pão semi-integral com creme de ricota.	Vitamina de frutas, maçã, bolo de cenoura com cacau.
HORÁRIO ESPECIAL				Sopa de fubá com couve, cenoura e carne.	Canja
	SEG 10.03	TER 11.03	QUA 12.03	QUI 13.03	SEX 14.03
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, estrogonofe de frango, purê de batatas, salada de rúcula e cenoura, laranja.	Arroz e feijão carioca, carne de panela, polenta cremosa, salada de alface e couve flor, goiaba.	Arroz e feijão preto, buta no shogayaki (carne de porco com gengibre) brócolis refogados, salada de alface e abobrinha, abacaxi	Arroz e feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada de repolho e tomate, melão.	Arroz e feijão preto, carne moída colorida, chuchu sauté, salada de escarola e rabanete, mamão.
LANCHE	Chá de hortelã, banana, milho cozido.	Limonada, manga, pão semi integral com patê de atum.	Vitamina de frutas, mamão, bolo de laranja.	Suco de frutas mistas, laranja, pão caseiro com creme de ricota.	Leite com cacau, maçã, sorvete de frutas caseiro na casquinha (banana com morango).
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de legumes com carne e macarrão.	Sopa de batata doce, chuchu, abobrinha e frango.	Sopa de batata salsa com chuchu, cenoura e carne.	Sopa de inhame, chuchu, batata salsa e carne.	Canja
	SEG 17.03	TER 18.03	QUA 19.03	QUI 20.03	SEX 21.03
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bife, batata dorê, salada de agrião e tomate, manga.	Arroz integral e feijão carioca, bisteca suína grelhada, couve refogada, salada de alface e abóbora, laranja.	Arroz e feijão preto, karaague, inhame com ervilhas, salada de alface almeirão e beterraba, mamão.	Arroz e feijão carioca, almondegas, macarrão ao sugo, salada de acelga e berinjela, melancia.	Arroz e feijão preto, omelete de forno com espinafre, salada de alface americana e cenoura, melão.
LANCHE	Suco de maracujá, banana, torta de legumes com queijo.	Vitamina de morango, maçã, biscoitos de cacau.	Suco de caju, melão, pão semi integral com cream cheese.	Leite com cacau, mamão, bolo integral de maçã.	Chá de capim limão, salada de frutas, pão de batata com requeijão.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata salsa, cenoura, milho e frango.	Sopa de legumes com macarrão e carne.	Sopa de batata, lentilha, cenoura e carne.	Canja	Sopa de mandioca com couve, cenoura e carne.
	SEG 24.03	TER 25.03	QUA 26.03	QUI 27.03	SEX 28.03
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhado, abobrinha com milho, salada de rúcula e tomate, laranja.	Arroz integral e feijão carioca, hamburguinho assado, batata sauté, salada de alface e vinagrete, manga.	Arroz e feijão preto, yakisoba, salada de alface e pepino, melão.	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, legumes mistos, salada de chicória e rabanete, mamão.	Arroz, feijão preto, escondidinho de aipim com carne, salada de alface e beterraba ralada, maçã.

LANCHE	Leite com cacau, banana, pão de queijo.	Suco de uva, maçã, pizza de queijo e orégano.	Chá de erva doce, mamão, bolo mesclado.	Suco de laranja, manga, pão semi integral com patê de frango.	Vitamina de banana com aveia, salada de frutas, pipoca.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de inhame, abóbora, chuchu e carne.	Canja	Sopa de batata, ervilha, cenoura, chuchu e carne	Sopa de batata, batata doce, chuchu, abobrinha e carne.	Canjiquinha com frango, chuchu, cenoura e tomate.

	SEG 31.03				
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, batata doce cozida, salada de escarola e chuchu, mamão.				
LANCHE	Chá de capim limão, maçã, cupcake simples de chocolate.				
HORÁRIO ESPECIAL	Canja				

Observações: cardápio sujeito à alteração.

* As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, cheiro verde, alho e cebola.