

CARDÁPIO MENSAL

HORÁRIO INTEGRAL

2023



		Quarta- 01.03	Quinta- 02.03	Sexta – 03.03
		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
		Filé de frango à milanesa	Strogonoff de carne	Carne assada com batatas coradas
		Farofa de cenoura & Salada de alface com tomate	Batata palha e salada de tomate com brócolis	Salada de legumes
		Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco
		Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Açaí
Segunda 06.03	Terça 07.03	Quarta- 08.03	Quinta- 09.03	Sexta – 10.03
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz colorido (cenour e milho)	Arroz branco
Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
Isca de fígado ou Isca de frango	Carne moída com legumes	Churrasquinho misto (carne e frango)	Filé de peixe à milanesa	Panqueca de frango
Purê de batatas & Salada verde	Espinafre regogado & salada de alface com tomate	Farofa de beterraba	Couve-flor cozida & Salada de alface com tomate	Salada de legumes
Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco
Sobremesa Gelatina	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Pudim	Sobremesa Fruta
Segunda 13.03	Terça- 14.03	Quarta – 15.03	Quinta – 16.03	Sexta – 17.03
Macarrão ao molho branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz colorido (beterraba)	Arroz branco
Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão preto	Feijão preto	Feijão branco
Filé de frango grelhado	Filé de frango à parmegiana	Filé de peixe à milanesa	Cubos de carne refogada com agrião	Strogonoff de frango
Couve regofada & salada de tomate com beterrada	Purê de abóbora & salada de alface com tomate	Batatas coradas	Salada de alface com tomate	Batata palha & salada de legumes
Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco
Sobremesa Fruta	Sobremesa Sorvete	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Gelatina



Segunda 20.03	Terça- 21.03	Quarta – 22.03	Quinta – 23.03	Sexta – 24.03
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Macarrão parafuso ao molho vermelho	Arroz branco
Feijão preto	Feijão preto	Feijão branco	Feijão preto	Feijão preto
Carne assada	Filé de frango à parmegiana	Panqueca de carne	Carne moída refogada com legumes	Churrasquinho misto (carne e frango)
Couve flor gratinada & salada de alface com tomate	Salada de legumes	Batata palha & couve refogada	Salada Verde	Batata frita & salada de tomate com brócolis
Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco
Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta
Segunda 27.03	Terça- 28.03	Quarta – 29.03	Quinta – 30.03	Sexta – 31.03
Arroz branco	Arroz colorido (milho e cenoura)	Macarrão espaguete ao alho e óleo	Arroz branco	Arroz branco
Feijão preto	Feijão preto	Feijão branco	Feijão preto	Feijão vermelho
Cubos de frango refogado com legumes	Frango assado	Carne moída refogada com legumes	Strogonoff de carne	Filé de frango grelhado
Purê de inhame	Salada de legumes	Couve refogada	Batata palha & salada de alface com tomate	Salada de tomate com brócolis
Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco
Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Gelatina	Sobremesa Mousse	Sobremesa Fruta

OBSERVAÇÕES GERAIS

- **Ressaltamos** que caso a criança não queira a proteína do dia, temos frango grelhado como segunda opção;
- **Todos** os sucos ofertados, são de polpas de frutas;
- Para os alunos que apresentam **restrições ou intolerância alimentares**, as adaptações necessárias serão realizadas, diariamente;
- As frutas serão oferecidas, de acordo com a safra.