

Cardápio de Março de 2018 // Fundamental
Nutricionista: Jeanne Küll (CRN: 96100477-0)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01/03/18	SEXTA-FEIRA 02/03
Almoço				Bife acebolado Macarrão ao molho Repolho c/ creme de leite Feijão mulatinho Chicória Refogada	Frango c/ quiabo, purê de batatas Arroz/ Feijao
Sobremesa				Maçã	Pera
Lanche				Suco de goiaba c/ acerola	Água de coco
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 05/03	TERÇA-FEIRA 06/03	QUARTA-FEIRA 07/03	QUINTA-FEIRA 08/03	SEXTA-FEIRA 09/03
Almoço	Alface crespa / Tomate Milho Macarrão ao alho e óleo Ovos à Escabeche (c/ legumes) / Feijão	Salada de brócolis Picadinho de carne ao molho madeira Arroz / Feijão Berinjela Camponata	Peixe assado Tomate / Pepino Alface lisa Arroz / Feijão Batata Sorriso	Frango desfiado ao molho Farofa de Cenoura Arroz / Feijão vermelho Repolho / milho	Bife à milaneza Feijão/ Arroz Alface roxa Couve –flor cozida c/molho de tomate
Sobremesa	Uvas roxas	Melancia	Morangos	Abacaxi	Kiwi
Lanche	Suco de abacaxi	Suco de Acerola	Suco de frutas vermelhas	Suco de uva	Suco de manga
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 12/03	TERÇA-FEIRA 13/03	QUARTA-FEIRA 14/03	QUINTA-FEIRA 15/03	SEXTA-FEIRA 16/03
Almoço	Alface americana Tomate Sobrecoxa ensopada Chuchu mimoso Macarrão ao Pesto Feijão	Salada de Alface Carne assada Milho Arroz / Feijão	Salada de Vagem/Tomates Peixe à Moda da casa Batatas cozidas Arroz / Feijão	Lasanha à Bolonhesa Salada de Brócolis Feijão Tomates	Omelete de queijo c/ cebola Arroz / Feijão vermelho Farofa de beterraba Alface com milho
Sobremesa	Banana	Melão	Caqui	Passas	Manga
Lanche	Água de coco	Suco de graviola	Suco de tangerina	Suco de Maracujá	Salada de frutas
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 19/03	TERÇA-FEIRA 20/03	QUARTA-FEIRA 21/03	QUINTA-FEIRA 22/03	SEXTA-FEIRA 23/03
Almoço	Couve Refogada Aipim sauté Peixe à milaneza Arroz Feijão Manteiga	Salada de Alface americana Fricassé de frango Arroz /Feijão Preto Tomates	Salada de alface americana/ tomate cereja Jardineira de Legumes Arroz /Feijão carioquinha Ovos de codorna	Brócolis no alho Cenoura ralada Macarrão ao pesto Feijão Preto Rolezinhos de carne	Bertalha refogada Frango guisado Arroz / Feijão Panaché de legumes
Sobremesa	Mamão	Laranja	Doce de leite	Tangerina	Maçã
Lanche	Banana assada com canela	Suco de caqui	Suco de caju	Água de coco	Limonada suíça
REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 26/03	TERÇA-FEIRA 27/03	QUARTA-FEIRA 28/03	QUINTA-FEIRA 29/03	SEXTA-FEIRA 30/03
Almoço	Carne moída Aipim frita Vagem sauté Arroz / Feijao	Churrasquinho Molho à campanha Farofa Arroz / Feijão Alface Cenoura em palitos	Macarrão com Frango cremoso Feijão Brócolis no alho Chuchu c/ coentro	Peixe à Capixaba Arroz / Feijão Pepino Couve-Flor ao Vinagrete	Sexta- Feira Santa FERIADO
Sobremesa	Uvas verdes	Mousse de goiaba	Pêra	Manga	FERIADO
Lanche	Suco de abacaxi c/ hortelã	Suco de melancia	Suco de morango	Dupla de frutas	FERIADO

Obs.: O cardápio poderá ser alterado em função da dificuldade na aquisição dos gêneros alimentícios, respeitando o mesmo grupo de alimentos.