

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		1/mar	2/mar	3/mar	4/mar	5/mar	
1ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de alface lisa, tomate e beterraba	Sal. de escarola, tomate e pepino	Sal. de acelga e ervilha	Sal. de alface e pepino	Sal. de rúcula e beterraba
		Proteína	Frango com legumes	Hamburguer com queijo	Iscas de Peixe	Carne com vegetais	Linguiça acebolada
		2ª Proteína	Carne moída	Spaguete ao sugo	Omelete de queijo	Frango em tiras	Escondidinho de frango
		Guarnição	Creme de milho		Purê de batata	Chips de batata doce	Refogado de legumes
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca
		Bebida	Uva Suco de maracujá	Gelatina de limão Suco de manga	Mexerica Suco de limão	Banana Prata Suco de abacaxi e hortelã	Mousse de chocolate Suco de goiaba
		8/mar	9/mar	10/mar	11/mar	12/mar	
2ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de milho, tomate e manjeriçao	Sal. de repolho e milho	Sal. de alface lisa e tomate	Sal. de rúcula e beterraba	Sal. de milho, tomate e manjeriçao
		Proteína	Ovos mexidos	Carne em cubos	Coxinha de frango assada	Frango com gergelim	Frango xadrez
		2ª Proteína	Estrogonoff de carne		Carne desfiada	Iscas de carne	Carne moída
		Guarnição	Batata palha	Spaghetti ao alho e óleo	Couve refogada	Vagem na manteiga	Brócolis ao vapor
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Bebida	Laranja Lima Suco de manga	Salada de Frutas Suco de limão	Uva Suco de abacaxi e hortelã	Abacaxi Suco de maracujá	Mexerica Suco de goiaba
		15/mar	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	
3ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de repolho e cenoura	Sal. de alface, chuchu e tomate	Seleto de legumes	Sal. de rúcula e beterraba	Sal. de escarola e cenoura
		Proteína	Nuggets assado	Iscas de carne acebolada	Ovos cozidos	Bife de panela	Frango em cubos
		2ª Proteína	Carne refogada		Peixe à milanesa	Frango assado	Omelete com queijo e tomate
		Guarnição	Refogado de legumes	Penne alho e óleo	Purê de batata	Farofa Int. saudável	Bolinho de espinafre
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto
		Bebida	Mamão Suco de manga	Salada de Frutas Suco de limão	Gelatina de framboesa Suco de maracujá	Uva Suco de abacaxi e hortelã	Laranja Lima Suco de goiaba

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		22/mar	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de agrião, alface e tomate	Sal. de alface crespa, tomate e beterraba	Sal. de acelga e milho	Sal. de repolho e tomate	Sal. de agrião e beterraba
		Proteína	Ovos mexidos com legumes	Polenta com frango desfiado	Frango marinado com iogurte	Estrogonof de frango	Frango ao molho maracujá
		2ª Proteína	Fricasse de frango	Hamburguer com queijo	Carne moída	Almondegas ao molho	Kibe assado
		Guarnição	Brócolis refogado	Legumes refogados	Abóbora refogada	Batata palha	Couve-flor na manteiga
			Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Prato Base**	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Arroz integral
		Sobremesa	Banana Prata	Salada de Frutas	Uva	Mousse de morango	Feijão Carioca
Bebida	Suco de manga	Suco de limão	Suco de abacaxi e hortelã	Suco de maracujá	Suco de goiaba		
		29/mar	30/mar	31/mar			
5ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de alface crespa, tomate e beterraba	Sal. de alface e pepino	Sal. de repolho e tomate		
		Proteína	Ovos cozidos		Estrogonof de frango		
		2ª Proteína	Abobrinha refogada com carne	Bolo de carne moída	Carne com vegetais		
		Guarnição	Cenoura refogada	Macarrão ao sugo	Batata palha		
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca		
		Bebida	Laranja Lima	Uva	Banana Prata		
	Suco de limão	Suco de goiaba	Suco de abacaxi e hortelã				
*Salada - Será oferecido diáreamente a opção de alface.							
**Prato Base - Nos dias em que for servido arroz integral, serviremos como 2ª opção o arroz branco.							
Cardápio sujeito a alterações. As frutas poderão variar de acordo com a maturação no momento de ser servida.					Cardápio Desenvolvido por: Gabriela Cavaca CRN3: 28.154		