

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
1ª Semana	Almoço	Salada*					
		Proteína					
		2ª Proteína					
		Guarnição					
		Prato Base**					
		Bebida					
		Sobremesa					
						1/mar	
						Salada de Tomate c/ Orégano	
						Kibe Assado	
						Frango Desfiado	
						Creme de Milho	
						Arroz Branco	
						Feijão Carioca	
						Suco de Manga	
						Melancia	
		4/mar	5/mar	6/mar	7/mar	8/mar	
2ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Rúcula	Salada de Acelga com Cenoura	Salada de Agrião	Salada de Almeirão	Salada de Pepino
		Proteína	Omelete de Legumes	Panqueca à Bolonesa	Picadinho de Carne	Carne Assada Fatiada	Frango à Parmegiana
		2ª Proteína	Nuggets de Frango Caseiro	Carne Moída com Legumes	Ovos Mexidos com Queijo	Fricassê de Frango	Carne Desfiada c/ Pimentão
		Guarnição	Beterraba Cozida	Couve na Manteiga	Batata Doce Assada c/ Alecrim	Brócolis ao Vapor	Repolho Refogado
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Bebida	Suco de Laranja	Limonada	Suco de Uva Integral	Suco de Caju	Suco de Maracujá
		Sobremesa	Uva sem Caróço	Salada de Frutas	Manga	Melão	Banana
		11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	15/mar	
3ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Alface com Tomate	Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Acelga c/ Vinagrete	Salada de Agrião
		Proteína	Ovos Cozidos com Legumes	Penne ao Molho Sugo	Iscas de Peixe	Frango Xadrez	Frango à Milanesa Assado
		2ª Proteína	Estrogonofe de Carne	Almôndega Caseira	Frango Ensopado	Carne à Oriental	
		Guarnição	Batata Palha	Vagem Refogada	Purê de Batata	Creme de Espinafre	Couve-Flor ao Vapor
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Bebida	Suco de Laranja	Suco de Caju	Suco de Goiaba	Suco de Abacaxi com Limão	Suco de Morango
		Sobremesa	Abacaxi com Raspas de Limão	Gelatina de Morango	Laranja Lima	Maçã	Mexerica

**Todos os dias, é servido Salada de Alface e Tomate.

**Prato Base - Todas as Quartas-Feiras, é servido Arroz Integral.

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

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Cenoura e Vagem	Salada de Tabule	Salada de Brócolis	Salada de Beterraba	Salada de Tomate c/ Orégano
	Proteína		Fritada de Ovos	Frango Desfiado	Lasanha à Bolonhesa	Frango Gratinado	Picadinho de Carne c/ Batata
	2ª Proteína		Estrogonofe de Frango	Bife de Panela	Carne Moída com Legumes	Torta Maladela	Frango Assado
	Guarnição		Batata Palha	Abóbora Assada	Escarola Refogada	Couve na Manteiga	Polenta Cremosa
	Prato Base**		Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
	Bebida		Suco de Manga	Suco de Morango	Suco de Laranja com Mamão	Suco de Maracujá	Limonada
Sobremesa		Laranja Lima	Rabacaxi com Raspas de Limão	Melancia	Mexerica	Manga	
		25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar	
5ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Pepino	Salada de Repolho c/ Milho	Salada de Rúcula com Morango	Salada de Tomate c/ Manjericão	Salada de Acelga
	Proteína		Bife à Milanesa Assado	Espaguete ao Alho e Azeite	Isclas de Peixe	Escondidinho de Carne Moída	Carne Assada Fatiada
	2ª Proteína		Ovos Mexidos com Queijo	Frango Grelhado	Picadinho de Frango	Frango ao Molho	Frango à Oriental
	Guarnição		Mandioca Cozida	Brócolis ao Vapor	Purê de Batata	Cenoura na Manteiga	Legumes Refogados
	Prato Base**		Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
	Bebida		Suco de Acerola c/ Laranja	Suco de Uva Integral	Suco de Abacaxi com Hortelã	Suco de Caju	Suco de Manga
Sobremesa		Melancia	Banana	Mamão	Melão	Maçã	

**Todos os dias, é servido Salada de Alface e Tomate.

**Prato Base - Todas as Quartas-Feiras, é servido Arroz Integral.

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