CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL
MARÇO – 2022

ALMOÇO	SEGUNDA – (02)	TERÇA – (03)	QUARTA – (04)	QUINTA – (05)	SEXTA – (06)
Prato principal	Omelete de forno com legumes	Frango cozido	Feijoada light	Macarrão ao sugo com frango assado	Carne cozida com mandioca
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Abobrinha refogada	Polenta cremosa	Couve refogada	Chuchu sautee	Farofa de legumes
Salada	Agrião	Repolho e tomate	Vinagrete	Alface e tomate	Pepino
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (09)	TERÇA – (10)	QUARTA – (11)	QUINTA – (12)	SEXTA – (13)
Prato principal	Frango assado	Lasanha a bolonhesa	Iscas de frango	Bife acebolado	Escondidinho de frango
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Cenoura cozida	Brócolis alho e óleo	Chuchu refogado	Beterraba cozida	Couve flor
Salada	Rúcula e pepino	Mix de folhas	Repolho roxo	Alface e tomate	Acelga e pepino
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Salada de Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

* As sopas do jantar serão variadas diariamente e compostas por um tipo de carboidrato (arroz, batata, mandioca, batata doce etc.), legumes e verduras variadas, seguindo a safra e carne ou frango.

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897
C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

ALMOÇO	SEGUNDA – (16)	TERÇA – (17)	QUARTA – (18)	QUINTA – (19)	SEXTA – (20)
Prato principal	Carne moída a jardineira	Frango desfiado	Macarrão a bolonhesa	Frango ao molho com mandioquinha	Carne de panela com batata e cenoura
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Feijão	Arroz e feijão
Guarnição	-----	Purê de abóbora	Seleta de legumes	Couve refogada	------
Salada	Agrião	Alface	Acelga e pepino	Tomate	Escarola
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Gelatina
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (23)	TERÇA – (24)	QUARTA – (25)	QUINTA – (26)	SEXTA – (27)
Prato principal	Carne desfiada com legumes	Estrogonofe de frango	Macarrão a bolonhesa	Ovo cozido	Carne moída refogada com batata
Acompanhamento	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	------	Batata palha	Brócolis refogado	Couve refogada	-----
Salada	Alface e tomate	Agrião e cenoura ralada	Tomate	Beterraba cozida	Mix de folhas
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (30)	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato principal	Omelete de forno com legumes	Frango cozido			
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
Guarnição	Abobrinha refogada	Polenta cremosa			
Salada	Agrião	Repolho e tomate			
Sobremesa	Frutas	Frutas			
JANTAR	Sopa	Sopa			

* As sopas do jantar serão variadas diariamente e compostas por um tipo de carboidrato (arroz, batata, mandioca, batata doce etc.), legumes e verduras variadas, seguindo a safra e carne ou frango.

* Os cardápios podem sofrer alterações.

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897
C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional