



### CARDÁPIO DE ALMOÇO - MARÇO

		PRATO BASE	PRATO BASE	SALADA I	SALADA II	SALADA III	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOBREMESA	BEBIDA
2ª Feira	02/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE ROMANA	TOMATE EM CUBOS	CENOURA RALADA	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
3ª Feira	03/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE ROXA	TOMATE EM CUBOS	PALMITO	FRANGO A PIZZAIOLO	SELETA DE LEGUMES		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
4ª Feira	04/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	VINAGRETE	RABANETE MEIA LUA	LINGUIÇA ASSADA / ISCAS CARNE	VIRADO DE COUVE		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
5ª Feira	05/mar	ARROZ BRANCO	LENTILHA	MIX DE FOLHAS VERDES	TOMATE CEREJA	MUSSARELA DE BÚFALA & MANJERICÃO	COXA DE FRANGO	CHUCHU NA SALSAS	MACARRÃO AO SUGO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
6ª Feira	06/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ 7 GRÃOS	FEIJÃO CARIOCA	REPOLHO	TOMATE EM CUBOS	PEPINO AGRIDOCE	PEIXE EMPANADO	ACELGA & CENOURA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
2ª Feira	09/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ COM CENOURA	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE ROMANA	TOMATE EM CUBOS	OVO DE CODORNA	ENSOPADO DE CARNE	BATATA & CENOURA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
3ª Feira	10/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ 7 GRÃOS	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE MIMOSA	TOMATE MEIA LUA	BETERRABA EM CUBOS COM RICOTA	FRANGO EMPANADO	PURÊ MISTO		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
4ª Feira	11/mar	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	MIX DE FOLHAS VERDES	TOMATE CEREJA	MILHO & ERVILHA	ALMÔNDEGAS COM AVEIA	ABOBRINHA AO VAPOR	MACARRÃO AO SUGO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
5ª Feira	12/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ COM QUINOA	FEIJÃO CARIOCA	COLESLAW	TOMATE EM CUBOS	PEPINO MEIA LUA	SOBRECOXA ASSADA	ABÓBORA ASSADA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
6ª Feira	13/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM CUBOS	CHUCHU AO VINAGRETE	ESPETINHO DE FRANGO	BATATA DOCE ASSADA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
2ª Feira	16/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE ROXA & CRESPA	TOMATE MEIA LUA	BETERRABA RALADA	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
3ª Feira	17/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ 7 GRÃOS	FEIJÃO CARIOCA	ACELGA	TOMATE EM CUBOS	BATATA BOLINHA TEMPERADA	PEIXE ASSADO	CRÈME DE ESPINAFRE		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
4ª Feira	18/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	VINAGRETE	PEPINO MEIA LUA	LOMBO AO VINAGRETE / OVO	COUVE REFOGADA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
5ª Feira	19/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ COM CENOURA	FEIJÃO CARIOCA	REPOLHO BICOLOR	TOMATE EM CUBOS	VAGEM COM CEBOLA	BIFE DE PANELA	PURÊ DE BATATAS		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
6ª Feira	20/mar	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	MIX DE FOLHAS VERDES	TOMATE CEREJA	MUSSARELA DE BÚFALA & MANJERICÃO	SOBRECOXA ASSADA	BRÓCOLIS AO VAPOR	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
2ª Feira	23/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE ROXA	TOMATE EM CUBOS	OVO DE CODORNA	ESCONDIDINHO DE FRANGO	CENOURA & VAGEM		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
3ª Feira	24/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	COUVE	TOMATE MEIA LUA	CENOURA RALADA	ISCAS DE CARNE	MANDIOCA ASSADA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
4ª Feira	25/mar	ARROZ BRANCO	LENTILHA	MIX DE FOLHAS VERDES	TOMATE CEREJA	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	CARNE MÓIDA	SELETA DE LEGUMES	MACARRÃO A BOLONHESA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
5ª Feira	26/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ 7 GRÃOS	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE MIMOSA	TOMATE EM CUBOS	SALADA GREGA	QUIBE ASSADO	ABOBRINHA AO VAPOR		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
6ª Feira	27/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	ACELGA	TOMATE EM CUBOS	PALMITO	ESPETINHO DE CARNE	FAROFAS RICAS		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
2ª Feira	30/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ COM QUINOA	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE ROMANA	TOMATE MEIA LUA	PEPINO PALITO	PICADINHO	BATATA & CENOURA		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA
3ª Feira	31/mar	ARROZ BRANCO E ARROZ 7 GRÃOS	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE LISA	TOMATE EM CUBOS	FEIJÃO FRADINHO AO VINAGRETE	FRANGO EMPANADO	CREME DE MILHO		FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: CAMILA BADAWI - CRN3 22326

\*\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos\*\*\*

CONSIDERAÇÕES A RESPEITO DO PREPARO DAS REFEIÇÕES - Utilizamos vegetais frescos, que chegam à escola a cada 2 dias. O molho de tomate é natural e fresco, preparado na cozinha da escola. Os sucos são feitos a partir de polpa de fruta congelada 100% natural, sem adição de açúcar, adoçante ou conservantes. Outras vezes, preparamos suco de fruta natural.

IMPORTANTE: Em caso de restrições alimentares, por favor informar via agenda