

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 CORADA | | 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 | 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 & CRESPIA | TOMATE MEIA LUA | BETERRABA RALADA | STROGONOFF DE FRANGO | BATATA CORADA | | 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 SUGO | 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 MOÍDA | 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 **IMPORTANTE:** Em caso de restrições alimentares, por favor informar via agenda

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Os fornecedores de alimentos, parceiros da escola, são selecionados seguindo padrões adequados do ponto de vista sanitário e nutricional;

Oferecemos uma alimentação caseira e variada, feita na hora, rica em legumes, frutas e verduras. Utilizamos temperos frescos e naturais;

O molho de tomate é caseiro, fresco e turbinado com legumes, produzido na cozinha da escola;

Os pães servidos nos lanches são provenientes de fornecedores artesanais;

O iogurte batido é preparado a partir do iogurte natural integral e frutas frescas e/ou congeladas;

Oferecemos água após as refeições. Sucos de frutas serão evitados para **menores de 3 anos**, conforme recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria;

Banana, Maçã e/ou Pêra serão opções diárias de frutas durante os lanches;

O Comitê de Nutrição da Academia Americana de Pediatria e o Comitê de Nutrição da Associação Americana de Cardiologia concordam que não deve haver restrição de gordura e colesterol **durante os dois primeiros anos de vida**;

Açúcar e doces não serão servidos para menores de 2 anos de idade.