



# CARDÁPIO

Março

NUTRICIONISTA CAROLINE MIRANDA FLORES. CRN10 – 3983.

SEGUNDA 02/03	TERÇA 03/03	QUARTA 04/03	QUINTA 05/03	SEXTA 06/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural
<b>ALMOÇO</b>				
Cenoura ralada; Alface; Arroz; Feijão; Almôndegas enriquecidas ao molho sugo caseiro; Espaguete; Fruta	Tomate; Brócolis; Arroz; Feijão; Frango de panela com ervilha; Bolinho de vegetais; Fruta	Repolho; Beterraba cozida; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Purê de batata com batata salsa; Molho de peixe; Fruta	Tomate; Cenoura cozida; Arroz; Feijão; Peito de frango grelhado; Creme de milho; Fruta	Brócolis; Alface; Arroz; Feijão; Picadinho de carne com cenoura; Polenta cremosa; Fruta
<b>LANCHE DA TARDE (TODOS OS MATERNAIS)</b>				
3 Frutas variadas; Pão de hotel; Ovos mexidos; Suco natural de laranja com cenoura	3 Frutas variadas; Pão de queijo**; Suco natural de uva	3 Frutas variadas; Bolo caseiro de cenoura sem açúcar; logurte natural batido com morango**	3 Frutas variadas; Mini sanduíche com patê de frango; Suchá de abacaxi	3 Frutas variadas; Milho cozido; Waffle caseiro salgado; Suco natural de maracujá
<b>LANCHE DA TARDE (JARDINS E PRÉ)</b>				
3 Frutas variadas; Pão de hotel; Ovos mexidos; Suco natural de laranja com cenoura	Melancia + Melão; Pão de queijo**; Biscoitinho de araruta; Suco natural de uva	3 Frutas variadas; Bolo caseiro de cenoura sem cobertura; logurte natural batido com morango**	Banana + Mamão; Mini sanduíche com patê de frango; Cookie caseiro de banana e canela; Suchá de abacaxi	Goiaba + Maçã; Milho cozido; Bolo formigueiro; Suco natural de maracujá
<b>JANTAR (MATERNAIS E JARDIM I)</b>				
Sopa de feijão com macarrão de conchinha enriquecida com abóbora	Sopa de carne com aipim, cenoura e macarrão de conchinha	Cenoura cozida; Tomate; Espaguete integral ao molho bolonhesa nutritivo	Canja de galinha com cenoura, ervilha e abobrinha	Tomate; Brócolis; Purê de batata com batata salsa ao molho bolonhesa nutritivo

SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural
<b>ALMOÇO</b>				
Tomate; Alface; Arroz; Feijão; Molho bolonhesa enriquecido; Fusilli; Fruta	Cenoura ralada; Brócolis; Arroz; Feijão; Hamburguer caseiro de frango; Batata palito assada; Fruta	Repolho; Beterraba cozida; Arroz; Feijão; Bife acebolado; Farofa de soja; Fruta	Cenoura cozida; Alface; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Ervilha refogada; Molho de peixe; Fruta	Tomate, Brócolis; Arroz; Feijão; Coxa e sobrecoxa de frango ao molho; Polenta cremosa; Fruta
<b>LANCHE DA TARDE (TODOS OS MATERNAIS)</b>				
Banana + Morango; Açai; Granola; Biscoito Mignon; Suchá de maracujá	3 Frutas variadas; Pão de queijo**; Suco natural de abacaxi	3 Frutas variadas; Cupcake de banana sem açúcar; Iogurte natural batido com morango**	3 frutas variadas; Mini sanduíche com queijo fatiado**; Suco natural de laranja	3 Frutas variadas; Pastelzinho caseiro de frango com requeijão**; Milho cozido; Suco natural de limão
<b>LANCHE DA TARDE (JARDINS E PRÉ)</b>				
Banana + Morango; Açai; Granola; Biscoito Mignon; Suchá de maracujá	Goiaba + Melancia; Pão de queijo**; Biscoito integral de aveia e mel*; Suco natural de abacaxi	3 Frutas variadas; Bolo caseiro mesclado (baunilha/cacau); Iogurte natural batido com morango**	3 frutas variadas; Mini sanduíche com queijo fatiado**; Suco natural de laranja	Manga + Maçã; Pastelzinho caseiro de frango com requeijão**; Milho cozido; Suco natural de limão
<b>JANTAR (MATERNAIS E JARDIM I)</b>				
Canja de galinha com cenoura, batata e abobrinha	Sopa de carne com batata salsa, ervilha, chuchu e aletria	Beterraba cozida; Alface; Macarrão gravatinha ao molho de frango picadinho	Sopa de feijão com aletria enriquecida com espinafre	Tomate; Brócolis; Polenta cremosa ao molho bolonhesa nutritivo

SEGUNDA 16/03	TERÇA 17/03	QUARTA 18/03	QUINTA 19/03	SEXTA 20/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural
<b>ALMOÇO</b>				
Tomate; Alface; Arroz; Feijão; Nuggets caseiro de frango; Macarrão gravatinha; Molho branco com brócolis; Fruta	Cenoura ralada; Brócolis; Arroz; Feijão; Carne de panela com cenoura; Purê de aipim com parmesão; Fruta	Alface; Beterraba cozida; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Molho de peixe; Ervilha refogada; Fruta	Cenoura cozida; Pepino; Arroz; Feijão; Bife acebolado; Bolinho de beterraba; Fruta	Tomate; Brócolis; Arroz; Feijão; Peito de frango grelhado; Espaguete ao sugo; Fruta
<b>LANCHE DA TARDE (TODOS OS MATERNAIS)</b>				
3 Frutas variadas; Bisnaguinha caseira integral; Ovos mexidos; Suco natural de laranja com mamão	3 Frutas variadas; Pão de queijo; Suco natural de maracujá	3 Frutas variadas; Palitinho caseiro de gergelim; Mingau de aveia**; Suchá de abacaxi	3 frutas variadas; Bolo de banana, maçã e canela sem açúcar*; iogurte natural batido com morango	3 Frutas variadas; Milho cozido; Torradinha com azeite de oliva e orégano; Suco natural de manga
<b>LANCHE DA TARDE (JARDINS E PRÉ)</b>				
3 Frutas variadas; Bisnaguinha caseira integral; Ovos mexidos; Suco natural de laranja com mamão	Morango + Banana; Pão de queijo; Geladinho caseiro; Suco natural de maracujá	Manga + Maçã; Palitinho caseiro de gergelim; Waffle caseiro de aveia; Suchá de abacaxi	3 frutas variadas; Bolo de banana, maçã e canela*; iogurte natural batido com morango	Uva + Goiaba; Milho cozido; Cookies caseiro de aveia e cacau 50%; Suco natural de manga
<b>JANTAR (MATERNAIS E JARDIM I)</b>				
Sopa de feijão com macarrão de letrinha enriquecido com beterraba	Tomate; Brócolis; Purê de batata com batata salsa ao molho bolonhesa nutritivo	Canja de galinha com abóbora, batata salsa e abobrinha	Beterraba cozida; Cenoura ralada; Polenta cremosa com molho de frango picadinho	Sopa de carne com batata doce, cenoura, chuchu e macarrão de animais

SEGUNDA 23/03	TERÇA 24/03	QUARTA 25/03	QUINTA 26/03	SEXTA 27/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural
<b>ALMOÇO</b>				
Tomate; Alface; Arroz; Feijão; Molho bolonhesa nutritivo; Espaguete integral; Fruta	Cenoura ralada; Brócolis; Arroz; Feijão; Peito de frango acebolado; Batata doce com ervas; Fruta	Tomate; Beterraba cozida; Arroz; Feijão; Hambúrguer nutritivo grelhado; Batata palito assada; Fruta	Pepino; Cenoura cozida; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Creme de milho; Fruta	Tomate; Brócolis; Arroz; Feijão; Coxa e sobrecoxa de frango ao molho sugo caseiro; Polenta cremosa; Fruta
<b>LANCHE DA TARDE (TODOS OS MATERNAIS)</b>				
Banana + Morango; Açaí; Granola; Biscoito Mignon; Suco natural de maracujá	3 Frutas variadas; Pão de queijo; Suchá de abacaxi	3 Frutas variadas; Bolinho de fubá sem açúcar; logurte natural batido com morango**	3 Frutas variadas; Mini sanduíche com patê de frango; Milho cozido; Suco natural de laranja	3 Frutas variadas; Hamburguinho caseiro; Suco natural de uva
<b>LANCHE DA TARDE (JARDINS E PRÉ)</b>				
Banana + Morango; Açaí; Granola; Biscoito Mignon; Suco natural de maracujá	Melão + Uva; Pão de queijo; Biscoitinho de coco; Suchá de abacaxi	3 Frutas variadas; Bolo caseiro de cacau 50%; logurte natural batido com morango**	Manga + Maçã; Mini sanduíche com patê de frango; Milho cozido; Suco natural de laranja	3 Frutas variadas; Hamburguinho de carne caseiro ; Waffle caseiro de aveia*; Suco natural de uva
<b>JANTAR (MATERNAIS E JARDIM I)</b>				
Canja de galinha com cenoura, batata e abobrinha	Tomate; Brócolis; Polenta cremosa ao molho bolonhesa nutritivo	Sopa de feijão com macarrão de conchinha enriquecida com abóbora	Milho; Alface; Macarrão gravatinha ao molho de frango picadinho	Sopa de carne com batata salsa, cenoura, chuchu e aletria

**SEGUNDA 30/03**

**TERÇA 31/03**

**LANCHE DA MANHÃ**

Frutas variadas e Suco natural

Frutas variadas e Suco natural

**ALMOÇO**

Tomate; Alface; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Molho de peixe; Purê de batata com aipim; Fruta

Tomate; Brócolis; Arroz; Feijão; Lasanha de carne; Ovos cozidos; Fruta

**LANCHE DA TARDE (TODOS OS MATERNAIS)**

3 Frutas variadas; Bisnaguinha caseira integral com requeijão\*\*;  
Suco natural de abacaxi com morango

3 Frutas variadas; Pão de queijo;  
Suchá de maracujá

**LANCHE DA TARDE (JARDINS E PRÉ)**

3 Frutas variadas; Bisnaguinha caseira integral com requeijão\*\*;  
Suco natural de abacaxi com morango

Goiaba + Banana; Pão de queijo; Geladinho caseiro\*;  
Suchá de maracujá

**JANTAR (MATERNAIS E JARDIM I)**

Sopa de feijão com macarrão de letrinha enriquecido com espinafre

Canja de galinha com abóbora, batata salsa e abobrinha

OBSERVAÇÕES DO CARDÁPIO: 1) Será servido arroz parboilizado e feijão enriquecido com vegetais (espinafre / couve / abóbora / beterraba/brócolis) todos os dias. 2) O molho de tomate é caseiro, sem conservantes com temperos naturais. 3) Nutritivo/Enriquecido = alimento adicionado de vegetais e/ou aveia. 4) Onde não houver especificação de bebida será servido água filtrada. 5) \* Sem lácteos. 6) \*\* Será servida uma opção para intolerantes a lactose. 7) Cardápio sujeito a mudanças conforme entrega de matéria-prima pelos fornecedores. NUTRICIONISTA: Caroline Miranda Flores. CRN10 – 3983.