



CARDÁPIO 3ª SEMANA - MARÇO 2019

	SEGUNDA 18.03.19	TERÇA 19.03.19	QUARTA 20.03.19	QUINTA 21.03.19	SEXTA 22.03.19
LANCHE DA MANHÃ (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Café com Leite / Suco Banana	Suco Natural Manga	Suco Natural Uva Rubi	Suco Natural Melancia	Café com Leite / Suco Kiwi
ACOMPANHAMENTO	Queijo Quente	Sanduíche Integral	Pão de Queijo	Bolo de Laranja	Bisnaguinha com Requeijão
ALMOÇO (Para todos os alunos)					
PRATO PRINCIPAL	Carne Assada	Maminha Assada ao Molho Madeira	Filé de Coxa ao Molho de Manjeriço	Bife à Milanese	Feijoada
OPÇÃO	Costela Suína ao Molho Barbecue	Frango Xadrez	Lagarto	Pirarucu à Portuguesa (Em filé com batatas)	Alcatra ao Molho de Vinho
PRATO - BASE	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Caldinho de Feijão	Bruschetta	Macarrão de Forno	Batatas ao Forno	Couve Refogada
SALADAS	Salada Crua / Cozida	Salada Crua / Cozida	Salada Crua / Cozida	Vinagrete / Salada Cozida	Salada Crua / Cozida / LARANJA
LANCHE DA TARDE (Exclusivo Ensino Infantil)					
SUCO / LEITE / FRUTA	Suco Natural Melão	Suco Natural Mamão	Café com Leite / Suco Morango	Suco Natural Tangerina	Suco Natural Uva Itália
ACOMPANHAMENTO	Bolo de Leite / Castanhas	Mini Esfiha de Carne / Cereal	Tapioca com Queijo / Uvas Passas	Enroladinho de Frios / Amêndoas	Croissant de Morango / Milho

Elaborado por: Luciana Souza - Nutricionista - CRN7/ 2631

Cardápio elaborado para fornecer 20% das necessidades nutricionais diárias nos lanches, 30% nas refeições principais (almoço).

Observações:

- O prato principal e a opção do cardápio para a Educação Infantil será sempre desfiado ou em cubos e sem molho.
- Embutidos não serão servidos, sempre substituídos por carne ou frango grelhados.

- Sempre teremos frutas nos lanches como opção, caso a criança não aceite lanche a opção principal.
- Cardápio sujeito a alterações.

