



CARDÁPIO MARÇO/2017

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		(01.03.2017) FERIADO	(02.03.2017) Arroz e feijão Carne moída com chuchu Macarrão ao sugo Salada Alface /Cenoura ralada Suco	(03.03.2017) Arroz e feijão Frango Xadrez Cenoura palito no azeite Salada de Acelga/pepino Suco
(06.03.2017) Arroz e Feijão Ovo Mexido com tomate Seleta de legumes sauté Salada Escarola/ tomate Suco	(07.03.2017) Arroz e Feijão Almôndegas caseiras Macarrão ao sugo Salada de Folhas mistas Suco	(08.03.2017) Arroz e feijão Feijoada light Couve/Farofa Salada Alface /Cenoura ralada Suco	(09.03.2017) Arroz e feijão Lagarto assado Purê de batata Salada de Acelga/pepino Suco	(10.03.2017) Arroz e feijão Frango crocante Legumes refogados Salada de Alface / berinjela Suco
(13.03.2017) Arroz e Feijão Carne moída refogada Macarrão ao sugo Salada Acelga/Pepino Suco	(14.03.2017) Arroz e Feijão Panqueca de frango Couve refogada Salada Almeirão/tomate Suco	(15.03.2017) Arroz e feijão Picado bovino Legumes sauté Salada de Folhas mistas Suco	(16.03.2017) Arroz e Feijão Filé de frango grelhado Cenoura cubinho c/ milho Salada Repolho/beterraba Suco	(17.03.2017) Arroz e Feijão Peixe assado Cuscuz de legumes Salada repolho /cenoura ral. Suco
(20.03.2017) Arroz e Feijão Omelete de frios Legumes refogados Salada Acelga/beterraba Suco	(21.03.2017) Arroz e Feijão Bife de panela Batata doce assada Salada Alface/Pepino Suco	(22.03.2017) Arroz e Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada Almeirão/tomate Suco	(23.03.2017) Arroz e Feijão Carne louca Macarrão ao sugo Salada Escarola/batata Suco	(24.03.2017) Arroz e Feijão preto Bisteca ao m. limão Farofa de banana Salada repolho /cenoura ral. Suco
(27.03.2017) Arroz e Feijão preto Linguiça de frango assada Macarrão ao sugo Salada Acelga/beterraba Suco	(28.03.2017) Arroz e Feijão Escondidinho de carne Couve refogada Salada Alface/Pepino Suco	(29.03.2017) Arroz e Feijão Feijoada light Couve/Farofa Salada Almeirão/tomate Suco	(30.03.2017) Arroz e Feijão Rocambole de carne Polenta cremosa Salada Escarola/batata Suco	(31.03.2017) Arroz e Feijão Frango Assado Batata assada Salada repolho /cenoura ral. Suco

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		(01.03.2017) FERIADO	(02.03.2017) Arroz e feijão Isclas de frango Salada de Acelga	(03.03.2017) Arroz e Feijão Carne desfiada Salada de alface
(06.03.2017) Arroz e Feijão Ovo mexido Seleita de legumes	(07.03.2017) Arroz e Feijão Almôndegas caseiras Salada verde	(08.03.2017) Arroz Feijão Carne em cubos refogada Salada de alface	(09.03.2017) Arroz e feijão Lagarto assado Purê de batata	(10.03.2017) Arroz e Feijão Isclas de frango Legumes refogados
(13.03.2017) Arroz e Feijão Carne moída Salada de acelga	(14.03.2017) Arroz e Feijão Frango desfiado Salada de tomate	(15.03.2017) Arroz e Feijão Picado bovino Legumes sauté	(16.03.2017) Arroz e Feijão Filé de frango Salada de beterraba	(17.03.2017) Arroz e Feijão Carne moída c/ batata Salada de repolho
(20.03.2017) Arroz e Feijão Omelete de frios Salada Beterraba	(21.03.2017) Arroz e Feijão Bife de panela Batata doce assada	(22.03.2017) Arroz e Feijão Estrogonofe de frango Batata palha	(23.03.2017) Arroz e Feijão Carne louca Salada de escarola	(24.03.2017) Arroz e Feijão Frango refogado Salada de repolho
(27.03.2017) Arroz e Feijão Carne desfiada Salada beterraba	(28.03.2017) Arroz e Feijão Escondidinho de carne Salada Alface	(29.03.2017) Arroz e Feijão Isclas de frango Salada tomate	(30.03.2017) Arroz e Feijão Rocambole de carne Polenta cremosa	(31.03.2017) Arroz e Feijão Frango Assado Batata assada

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Silene Videira – CRN: 23477



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		(01.03.2017) FERIADO	(02.03.2017) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne desfiada, beterraba, chuchu, batata)	(03.03.2017) Creme de Ervilhas (Ervilha, batata, espinafre, frango desfiado)
(06.03.2017) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(07.03.2017) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(08.03.2017) Creme de Ervilhas (Ervilha, batata, espinafre, frango desfiado)	(09.03.2017) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(10.03.2017) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)
(13.03.2017) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(14.03.2017) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)	(15.03.2017) Creme de Mandioca (Mandioca, batata doce, carne desfiada)	(16.03.2017) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(17.03.2017) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(20.03.2017) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(21.03.2017) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(22.03.2017) Sopa creme de abóbora (abóbora, mandioca, frango desfiado)	(23.03.2017) Sopa de fubá c/ couve (fubá, couve, carne desfiada)	(24.03.2017) Sopa macarrão c/ frango (macarrão, abóbora, vagem, batata, frango)
(27.03.2017) Sopa macarrão c/ carne (macarrão, carne moída, abobrinha, vagem, batata)	(28.03.2017) Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioca, escarola, ovo cozido)	(29.03.2017) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(30.03.2017) Sopa de feijão (feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(31.03.2017) Creme de mandioquinha (Batata, mandioquinha, frango desfiado)