



CARDÁPIO – Março/2020

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(02.03.2020) Arroz e Feijão Panqueca de carne moída Legumes refogados Salada de alface e tomate Suco	(03.03.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Chuchu refogado Salada Repolho com cenoura Suco	(04.03.2020) Arroz e feijão Macarrão ao molho sugo Porpetas de carne moída Salada de tomate/pepino Suco	(05.03.2020) Arroz e Feijão Ovo frito/Ovo Cozido Viradinho de Acelga Salada de Tomate e Escarola Suco	(06.03.2020) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera Batata Corada Salada Agrião com Cenoura Cozida Suco
(09.03.2020) Arroz e Feijão Linguíça de frango acebolada Legumes Refogados Salada de Abobrinha com tomate Suco	(10.03.2020) Arroz e Feijão Coxa e sobre coxa Assada Macarrão ao Sugo Salada de Pepino com folhas Suco	(11.03.2020) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de Banana Salada Acelga com milho Suco	(12.03.2020) Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Tomate e Agrião Suco	(13.03.2020) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Purê de Batata Salada de Tomate e Alface Suco
(16.03.2020) Arroz e Feijão Omelete Escarola refogada Salada de Repolho e Beterraba Suco	(17.03.2020) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Torta de Legumes Salada de Pepino e alface Suco	(18.03.2020) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve/Farofa Salada Repolho Suco	(19.03.2020) Arroz e Feijão Frango Xadrez Macarrão A/O Salada de Maxixe Suco	(20.03.2020) Arroz e Feijão Isclas de carne grelhada Abobrinha Refogada Salada Batata Doce Suco
(23.03.2020) Arroz e Feijão Linguíça Frango Assada Repolho refogada Salada de tomate e batata Suco	(24.03.2020) Arroz e Feijão Frango cozido com legumes Arroz Verde Salada de Abóbora Suco	(25.03.2020) Arroz e Feijão Carne Assada Macarrão ao Sugo Salada de Vagem com cenoura Suco	(26.03.2020) Arroz e Feijão Filé de Frango Pizzaiolo Legumes gratinados Salada de Tabule Suco	(27.03.2020) Arroz e Feijão Peixe cozido Batatas com ervas Salada de Berinjela Suco
(30.03.2020) Arroz e feijão Macarrão ao sugo Porpetas Salada de legumes Suco	(31.03.2020) Arroz e feijão Abobrinha refogada Kibe de forno com queijo Salada de alface e tomate Suco			

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

CARDÁPIO – Maternal - Março/2020



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(02.03.2020) Arroz e Feijão Panqueca de carne moída Legumes refogados Salada de alface e tomate Suco	(03.03.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Chuchu refogado Salada Repolho com cenoura Suco	(04.03.2020) Arroz e feijão Macarrão ao molho sugo Porpetas de carne moída Salada de tomate/pepino Suco	(05.03.2020) Arroz e Feijão Ovo frito/Ovo Cozido Viradinho de Acelga Salada de Tomate e Escarola Suco	(06.03.2020) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera Batata Corada Salada Agrião com Cenoura Cozida Suco
(09.03.2020) Arroz e Feijão Linguíça de frango acebolada Legumes Refogados Salada de Abobrinha com tomate Suco	(10.03.2020) Arroz e Feijão Coxa e sobre coxa Assada Macarrão ao Sugo Salada de Pepino com folhas Suco	(11.03.2020) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de Banana Salada Acelga com milho Suco	(12.03.2020) Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Tomate e Agrião Suco	(13.03.2020) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Purê de Batata Salada de Tomate e Alface Suco
(16.03.2020) Arroz e Feijão Omelete Escarola refogada Salada de Repolho e Beterraba Suco	(17.03.2020) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Torta de Legumes Salada de Pepino e alface Suco	(18.03.2020) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve/Farofa Salada Repolho Suco	(19.03.2020) Arroz e Feijão Frango Xadrez Macarrão A/O Salada de Maxixe Suco	(20.03.2020) Arroz e Feijão Iscas de carne grelhada Abobrinha Refogada Salada Batata Doce Suco
(23.03.2020) Arroz e Feijão Linguíça Frango Assada Repolho refogado Salada de tomate e batata Suco	(24.03.2020) Arroz e Feijão Frango cozido com legumes Arroz Verde Salada de Abóbora Suco	(25.03.2020) Arroz e Feijão Carne Assada Macarrão ao Sugo Salada de Vagem com cenoura Suco	(26.03.2020) Arroz e Feijão Filé de Frango Pizzaiolo Legumes gratinados Salada de Tabule Suco	(27.03.2020) Arroz e Feijão Peixe cozido Batatas com ervas Salada de Berinjela Suco
(30.03.2020) Arroz e feijão Macarrão ao sugo Porpetas Salada de legumes Suco	(31.03.2020) Arroz e feijão Abobrinha refogada Kibe de forno com queijo Salada de alface e tomate Suco			

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
(02.03.2020) Sopa de fubá (fubá, frango, mandioquinha e chuchu)	(03.03.2020) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)	(04.03.2020) Sopa de legumes (carne, abobrinha, batata, cenoura e ervilha)	(05.03.2020) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(06.03.2020) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(09.03.2020) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola)	(10.03.2020) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola)	(11.03.2020) Sopa Legumes c/ Carne (Repolho, vagem, batata, inhame, carne)	(12.03.2020) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(13.03.2020) Sopa Legumes com Macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, batata, carne cozida)
(16.03.2020) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, carne moída, chuchu, batata, escarola)	(17.03.2020) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(18.03.2020) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(19.03.2020) Sopa Creme de Milho (Batata, milho, frango, chuchu e inhame)	(20.03.2020) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)
(23.03.2020) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(24.03.2020) Sopa de Espinafre (Batata, espinafre, frango, abobrinha, batata, arroz)	(25.03.2020) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata)	(26.03.2019) Sopa de Fubá (Fubá, frango, abobrinha, batata, chuchu)	(27.03.2020) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)
(30.03.2020) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, carne desfiada, chuchu, batata e repolho)	(31.03.2020) Sopa de legumes com carne (Batata, couve, carne moída e arroz)			

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**