



CARDÁPIO – Março/2019

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.03.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Chuchu refogado Salada Repolho com cenoura Suco
(04.03.2019) Carnaval	(05.03.2019) Carnaval	(06.03.2019) Carnaval	(07.03.2019) Arroz e Feijão Ovo frito/Ovo Cozido Viradinho de Acelga Salada de Tomate e Escarola Suco	(08.03.2019) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera Batata Corada Salada Agrião com Cenoura Cozida Suco
(11.03.2019) Arroz e Feijão Linguiça de frango acebolada Legumes Refogados Salada de Abobrinha com tomate Suco	(12.03.2019) Arroz e Feijão Coxa e sobre coxa Assada Macarrão ao Sugo Salada de Pepino com folhas Suco	(13.03.2019) Arroz e Feijão Bisteca Suína Farofa de Banana Salada Acelga com milho Suco	(14.03.2019) Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Tomate e Agrião Suco	(15.03.2019) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Purê de Batata Salada de Tomate e Alface Suco
(18.03.2019) Arroz e Feijão Omelete Escarola refogada Salada de Repolho e Beterraba Suco	(19.03.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Torta de Legumes Salada de Pepino e alface Suco	(20.03.2019) Arroz e Feijão Feijoada Light Couve/Farofa Salada Repolho Suco	(21.03.2019) Arroz e Feijão Frango Xadrez Macarrão A/O Salada de Maxixe Suco	(22.03.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne grelhada Abobrinha Refogada Salada Batata Doce Suco
(25.03.2019) Arroz e Feijão Linguiça Frango Assada Repolho refogada Salada de tomate e batata Suco	(26.03.2019) Arroz e Feijão Frango cozido com legumes Arroz Verde Salada de Abóbora Suco	(27.03.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Macarrão ao Sugo Salada de Vagem com cenoura Suco	(28.03.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Pizzaiolo Legumes gratinados Salada de Tabule Suco	(29.03.2019) Arroz e Feijão Peixe cozido Batatas com ervas Salada de Berinjela Suco

CARDÁPIO – Maternal - Março/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.03.2019) Arroz e Feijão Lagarto Assado Chuchu refogado Salada Repolho com cenoura
(04.03.2019) Carnaval	(05.03.2019) Carnaval	(06.03.2019) Carnaval	(07.03.2019) Arroz e Feijão Ovo frito/Ovo Cozido Viradinho de Acelga Salada de Tomate e Escarola	(08.03.2019) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera Batata Corada Salada Agrião com Cenoura Cozida
(11.03.2019) Arroz e Feijão Frango grelhado acebolada Legumes Refogados Salada de Abobrinha com tomate	(12.03.2019) Arroz e Feijão Coxa e sobre coxa Assada Macarrão ao Sugo Salada de Pepino com folhas	(13.03.2019) Arroz e Feijão Carne Moída Farofa de Banana Salada Acelga com milho	(14.03.2019) Arroz e Feijão Strogonoff de frango Batata Palha Salada de Tomate e Agrião	(15.03.2019) Arroz e Feijão Fígado Acebolado Purê de Batata Salada de Tomate e Alface
(18.03.2019) Arroz e Feijão Omelete Escarola refogada Salada de Repolho e Beterraba	(19.03.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Grelhado Torta de Legumes Salada de Pepino e alface	(20.03.2019) Arroz e Feijão Preto Carne em cubos Couve/Farofa Salada Repolho	(21.03.2019) Arroz e Feijão Frango Xadrez Macarrão A/O Salada de Maxixe	(22.03.2019) Arroz e Feijão Isclas de carne grelhada Abobrinha Refogada Salada Batata Doce
(25.03.2019) Arroz e Feijão Carne grelhada Repolho refogado Salada de tomate e batata	(26.03.2019) Arroz e Feijão Frango cozido com legumes Arroz Verde Salada de Abóbora	(27.03.2019) Arroz e Feijão Carne Assada Macarrão ao Sugo Salada de Vagem com cenoura	(28.03.2019) Arroz e Feijão Filé de Frango Pizzaiolo Legumes gratinados Salada de Tabule	(29.03.2019) Arroz e Feijão Peixe cozido Batatas com ervas Salada de Berinjela

CARDÁPIO Berçário – Março/2019



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				(01.03.2019) Sopa de Feijão (Feijão, macarrão, carne moída, beterraba, chuchu, batata)
(04.03.2019) Carnaval	(05.03.2019) Carnaval	(06.03.2019) Carnaval	(07.03.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(08.03.2019) Sopa Legumes com Macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, batata, carne cozida)
(11.03.2019) Sopa creme de Abobrinha (Abobrinha, carne moída, caldo de feijão, escarola)	(12.03.2019) Sopa de macarrão c/ frango (Macarrão, frango, abóbora, vagem, batata)	(13.03.2019) Sopa Legumes c/ Carne (Repolho, vagem, batata, inhame, carne)	(14.03.2019) Sopa de Mandioquinha (Mandioquinha, frango, abobrinha, batata, caldo de feijão)	(15.03.2019) Sopa Legumes c/ Fígado (Repolho, vagem, batata, fígado, caldo de feijão)
(18.03.2019) Sopa de feijão (Feijão, macarrão, carne moída, chuchu, batata, escarola)	(19.03.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(20.03.2019) Caldo verde (Batata, couve manteiga, carne moída, caldo de feijão, arroz)	(21.03.2019) Sopa Creme de Milho (Batata, milho, frango, chuchu e inhame)	(22.03.2019) Sopa de Legumes (Carne, abobrinha, batata, mandioquinha, ervilha seca)
(25.03.2019) Creme de Legumes (Mandioca, batata, repolho, carne desfiada)	(26.03.2019) Sopa de Espinafre (Batata, espinafre, frango, abobrinha, batata, arroz)	(27.03.2019) Sopa de Abóbora (Carne cozida, abóbora, chuchu, batata)	(28.03.2019) Sopa de Fubá (Fubá, frango, abobrinha, batata, chuchu)	(29.02.2019) Canja (Arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922