



CARDÁPIO – MARÇO/2018

Colégio
paraíso

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.03.2018) Arroz e Feijão Picadinho de carne Repolho Refogado Salada de Tomate e Agrião Suco	(02.03.2018) Arroz e Feijão Cação Cozido Cenoura alho e óleo Salada de Beterraba e Alface Suco
(05.03.2018) Arroz e Feijão Linguiça Calabresa Assada Legumes com ervas Salada Tomate e Acelga Suco	(06.03.2018) Arroz e Feijão Lagarto Assado Escarola refogada Salada Cenoura ral. e Alface Suco	(07.03.2018) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera (cenoura, vagem e milho) Salada de Abóbora e Rúcula Suco	(08.03.2018) Arroz e Feijão Bisteca Suína com limão Couve refogada Salada Agrião e Batata temperada Suco	(09.03.2018) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Alface e Chuchu Suco
(12.03.2017) Arroz e Feijão Omelete com Tomate, Cenoura e Queijo Viradinho de Espinafre Salada Pepino e Acelga Suco	(13.03.2018) Arroz e Feijão Frango Xadrez Arroz com Legumes Salada de Beterraba Cozida e Alface Suco	(14.03.2018) Arroz e feijão Carne de Panela Purê de Batata Salada de Agrião e Abobrinha Suco	(15.03.2018) Arroz e Feijão Filé de Frango grelhado Macarrão com Brócolis Alho e Óleo Salada Repolho ao Vinagrete Suco	(16.03.2018) Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Legumes Sauté Salada Alface e Cenoura ralada Suco
(19.03.2018) Arroz e Feijão Linguiça de Frango Assada Acelga refogada Salada Abobrinha Refogada e Escarola Suco	(20.03.2018) Arroz e Feijão Bife Grelhado Batata Doce Cozida Salada Pepino e Agrião Suco	(21.03.2018) Arroz e Feijão Feijoada light Couve/ Farofa Salada Repolho e Tomate Suco	(22.03.2018) Arroz e Feijão Peixe Cozido à Portuguesa Batatas Coradas Salada Berinjela temperada e Alface Suco	(23.03.2018) Arroz e Feijão Cozido Bovino Escarola Refogada Salada Vagem com cenoura e Agrião Suco
(26.03.2018) Arroz e Feijão Ovo frito/Cozido Vagem Alho e Óleo Salada Milho/ Cenoura e Repolho Suco	(27.03.2018) Arroz e Feijão Panqueca de frango Arroz com Ervilha Salada Tomate e Alface Suco	(28.03.2018) Arroz e Feijão Carne moída refogada Polenta Cremosa Salada Acelga e Beterraba ralada Suco	(29.03.2018) Arroz e Feijão Arroz e Feijão Isclas de Frango Aceboladas Creme de Milho Salada Chuchu com Ovo e Alface Suco	(30.03.2018) FERIADO

*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922

CARDÁPIO – Maternal - MARÇO/2018

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.03.2018) Arroz e Feijão Picadinho de carne Repolho Refogado Salada de Tomate e Agrião	(02.03.2018) Arroz e Feijão Cação Cozido Opção: Carne Moída Cenoura alho e óleo Salada de Beterraba e Alface
(05.03.2018) Arroz e Feijão Frango desfiado Legumes com ervas Salada Tomate e Acelga	(06.03.2018) Arroz e Feijão Lagarto Assado Escarola refogada Salada Tomate e Alface	(07.03.2018) Arroz e Feijão Isclas de Carne cozida Couve refogada Salada Agrião e Batata temperada	(08.03.2018) Arroz e Feijão Carne Moída à Primavera (cenoura, vagem e milho) Salada de Abóbora e Rúcula	(09.03.2018) Arroz e Feijão Frango Assado Macarrão ao sugo Salada Alface e Chuchu
(12.03.2017) Arroz e Feijão Omelete com Tomate, Cenoura e Queijo Viradinho de Espinafre Salada Pepino e Acelga	(13.03.2018) Arroz e Feijão Frango refogado Arroz com Legumes Salada de Beterraba Cozida e Alface	(14.03.2018) Arroz e feijão Carne de Panela Purê de Batata Salada de Agrião e Abobrinha	(15.03.2018) Arroz e Feijão Filé de Frango grelhado Macarrão com Brócolis Alho e Óleo Salada Repolho ao Vinagrete	(16.03.2018) Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Legumes Sauté Salada Alface e Cenoura ralada
(19.03.2018) Arroz e Feijão Peito de Frango Assado Acelga refogada Salada Abobrinha Refogada e Escarola	(20.03.2018) Arroz e Feijão Bife Grelhado Batata Doce Cozida Salada Pepino e Agrião	(21.03.2018) Arroz e Feijão Carne refogada Couve/ Farofa Salada Repolho e Tomate	(22.03.2018) Arroz e Feijão Isclas de Frango Aceboladas Creme de Milho Salada Chuchu com Ovo e Alface	(23.03.2018) Arroz e Feijão Cozido Bovino Escarola Refogada Salada Vagem com cenoura e Agrião
(26.03.2018) Arroz e Feijão Ovo frito/Cozido Vagem Alho e Óleo Salada Milho/ Cenoura e Repolho	(27.03.2018) Arroz e Feijão Panqueca de frango Arroz com Ervilha Salada Tomate e Alface	(28.03.2018) Arroz e Feijão Carne moída refogada Polenta Cremosa Salada Acelga e Beterraba ralada	(29.03.2018) Arroz e Feijão Peixe Cozido à Portuguesa Opção : Carne refogada Batatas Coradas Salada Berinjela temperada e Alface	(30.03.2018) FERIADO

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			(01.03.2018) Sopa legumes com macarrão (Batata, abobrinha, repolho, carne cozida)	(02.03.2018) Sopa de beterraba (beterraba, abobrinha, batata, frango desfiado)
(05.03.2018) Sopa de legumes (carne moída, abobrinha, batata)	(06.03.2018) Sopa de mandioquinha (mandioquinha, carne, abobrinha, batata)	(07.03.2018) Caldo Verde (batata, couve, carne, chuchu, mandioca)	(08.03.2018) Sopa legumes com macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido)	(09.03.2018) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)
(12.03.2018) Sopa de legumes com espinafre (carne moída, abobrinha, espinafre, batata, acelga)	(13.03.2018) Sopa de beterraba (beterraba, abobrinha, batata, frango desfiado)	(14.03.2018) Creme de Legumes (carne, batata, abobrinha, mandioca)	(15.03.2018) Sopa de Brócolis (Batata, abobrinha, brócolis, repolho, carne cozida)	(16.03.2018) Sopa legumes com macarrão (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido)
(19.03.2018) Canja (arroz, cenoura, batata, vagem, mandioquinha, frango)	(20.03.2018) Sopa legumes (Batata, abobrinha, mandioca, frango cozido)	(21.03.2018) Sopa de Couve (abóbora, batata, chuchu, carne moída)	(22.03.2018) Sopa de Milho (inhame, batata, milho verde, frango, ovo)	(23.03.2018) Sopa Batata com carne (batata, carne, chuchu, cenoura, escarola)
(26.03.2018) Sopa de Carne (batata, cenoura, repolho, carne moída e caldo feijão)	(27.03.2018) Sopa de Abóbora (abóbora, batata, chuchu, frango desfiado)	(28.03.2018) Sopa de Fubá (fubá cozido, carne, chuchu, abobrinha, tomate)	(29.03.2018) Sopa Legumes c/ frango (repolho, escarola, batata, abobrinha, frango)	(30.03.2018) FERIADO

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

Nutricionista: Camila Costa – CRN: 10922