

CARDÁPIO ALMOÇO – MARÇO/2019 - Unidade 1

DE: 04/03 a 15/03

* Todos os dias: arroz branco/ arroz integral/ feijão

DATA	DIA DA SEMANA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
04/03	SEGUNDA	SUSPENSÃO DAS AULAS				
05/03	TERÇA	FERIADO				
06/03	QUARTA	SUSPENSÃO DAS AULAS (SOMENTE INTEGRAL)				
07/03	QUINTA	Panqueca de carne moída	Couve-flor gratinada	Alface	Tomate	Grão de bico
08/03	SEXTA	Filé de frango grelhado	Creme de milho	Alface	Tomate	Maionese
11/03	SEGUNDA	Fricassê de frango	Escarola refogada	Alface	Tomate	Macarrão
12/03	TERÇA	Bife à parmegiana	Batata palha / sopa	Alface	Tomate	Tropical
13/03	QUARTA	Lombo em cubo	Farofa de banana	Alface	Tomate	Maionese de ovos
14/03	QUINTA	Almôndega de carne	Lasanha/chuchu refogado	Alface	Tomate	Mista de rúcula
15/03	SEXTA	Hambúrguer nutritivo de frango com aveia	Purê de mandioquinha	Alface	Tomate	Arco-íris



CARDÁPIO ALMOÇO – MARÇO/2019 - Unidade 1

* Todos os dias: arroz branco/ arroz integral/ feijão

DE: 18/03 a 29/03

DATA	DIA DA SEMANA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
18/03	SEGUNDA	Bife grelhado	Purê de batata	Alface	Tomate	Salpicão
19/03	TERÇA	Estrogonofe de frango	Batata palha	Alface	Tomate	Mista de rúcula
20/13	QUARTA	Carne em cubos com mandioca	Bolinho de arroz	Alface	Tomate	Brócolis
21/03	QUINTA	Filé de frango grelhado ao molho de laranja	Torta de legumes	Alface	Tomate	Broto de feijão
22/03	SEXTA	Carne assada ao molho ferrugem	Escarola refogada	Alface	Tomate	Maionese de ovos
25/03	SEGUNDA	Panqueca de frango	Caponata de berinjela	Alface	Tomate	Beterraba
26/03	TERÇA	Escondidinho de carne moída	Brócolis	Alface	Tomate	Maionese
27/03	QUARTA	Frango em cubo ao molho de requeijão	Batata frita	Alface	Tomate	Feijão branco
28/03	QUINTA	Hambúrguer nutritivo de carne com aveia	Macarrão ao sugo	Alface	Tomate	Mista de rúcula
29/03	SEXTA	Filé de frango à milanesa	Abobrinha refogada /sopa	Alface	Tomate	Soja verão