# CARDÁPIO DO ALMOÇO INTEGRAL

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 01/mar |
| | | | | OMELETE SIMPLES FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ C/ MILHO E ERVILHA<br>ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE<br>ALFACE C/ TOMATE SUCO NATURAL<br>FRUTA |
| 04/mar | 05/mar | 06/mar | 07/mar | 08/mar |
| HAMBUGUER A PIZZAIOLA<br>FEIJÃO PRETO<br>ARROZ BRANCO<br>CHUCHU C/ ERVAS<br>SALADA DE FOLHAS C/ LEGUMES<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | ALMÔNDEGA ASSADA<br>PENE MOLHO BRANCO<br>FIOS DE CENOURA REFOGADO<br>SALADA MISTA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | PICADINHO<br>FEIJÃO PRETO<br>ARROZ BRANCO<br>BATATA RÚSTICA<br>FAROFA DE OVO<br>SALADA ALFACE C/ BETERRABA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | FILÉ DE FRANGO A MILANESA ASSADO<br>FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ C/ CENOURA<br>BRÓCOLIS ALHO E AZEITE<br>SALADA DE RUCÚLA C/ MANGA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | FÍGADO ACEBOLADO<br>FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ BRANCO<br>MIX DE LEGUMES<br>SALADA DE AGRIÃO C/ LARANJA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA |
| 11/mar | 12/mar | 13/mar | 14/mar | 15/mar |
| OVO COZIDO C/ BROCÓLIS<br>FEIJÃO PRETO<br>ARROZ BRANCO<br>BERINJELA REFOGADA<br>SALADA DE ALFACE C/ CENOURA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | PANQUECA DE FRANGO<br>FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ C/ AÇAFRÃO<br>COUVE FLOR NA SALSA<br>SALADA DE FOLHAS C/ TOMATE<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | BISTECA SUÍNA GRELHADA<br>FEIJÃO PRETO<br>ARROZ BRANCO<br>COUVE REFOGADA<br>BANANA MILANESA ASSADA<br>SALADA MISTA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | ESTROGONOFE DE FRANGO<br>ARROZ BRANCO<br>BATATA PALHA<br>FIOS DE CENOURA NO AZEITE<br>SALADA DE ALFACE E MILHO<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | PICADINHO<br>FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ C/ CENOURA<br>CHUCHU AO ALHO<br>SALADA DE FOLHAS C/ BETERRABA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA |
| 18/mar | 19/mar | 20/mar | 21/mar | 22/mar |
| ISCA DE CARNE GRELHADA<br>FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ BRANCO<br>BETERRABA NO AZEITE<br>SALADA DE ALFACE C/ TOMATE<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | ESPAGUETE A BOLONHESA<br>BROCÓLIS AO VAPOR<br>PALITOS DE CENOURA<br>SALADA MISTA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | CARNE MOÍDA C/ LEGUMES<br>FEIJÃO PRETO<br>ARROZ BRANCO<br>COUVE REFOGADO<br>FAROFA<br>SALADA ALFACE C/ BETERRABA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | FRANGO XADREZ<br>FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ BRANCO<br>BATATA DOCE ASSADA<br>SALADA DE FOLHAS C/ CENOURA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | OMELETE COM QUEIJO<br>FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ COM MILHO<br>FIOS DE CENOURA NO AZEITE<br>SALADA DE TOMATE C/ PEPINO<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA |
| 25/mar | 26/mar | 27/mar | 28/mar | 29/mar |
| BIFE DE PANELA<br>FEIJÃO CARIOCA<br>ARROZ BRANCO<br>ABOBRINHA COM ERVAS<br>SALADA VERDE<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | FRANGO AO MOLHO<br>PENE NA MANTEIGA<br>BETERRABA NO AZEITE<br>SALADA DE FOLHAS C/ TOMATE<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | PERNIL FATIADO<br>FEIJÃO PRETO<br>ARROZ BRANCO<br>BATATA RÚSTICA<br>COUVE REFOGADO<br>SALADA MISTA<br>SUCO NATURAL<br>FRUTA | FERIADO | FERIADO |

Observações:

1. As frutas e sucos serão oferecidos de maneira alternada e de acordo com a época do ano
2. Lista de frutas: Banana, Pera, Maçã, Melancia, Melão, Goiaba, Abacaxi, Laranja, Mamão, Mexerica, Manga, Pêssego e Abacate.
3. Lista de sucos: Laranja, Limão, Maracujá, Goiaba, Manga, Caju, Uva, Abacaxi, Abacaxi com Hortelã, Laranja com Acerola, Laranja com Mamão, Morango, Mamão com Acerola.

NÍDIA PAULA BEZERRA
NUTRICIONISTA CRN3-79482